راه به قدم های تو روشن می شود

۲۱ قاعدهٔ مولانا

هاکان منگوچ | فائزه پورعلی

به نام خداوند جان و خرد

فهرست

پیشگفتار

همسفر من، خوش آمدی!

به‌خاطر اینکه ششمین کتاب را با تو به اشتراک می‌گذارم، بسیار هیجان‌زده هستم. امیدوارم مانند دیگر کتاب‌هایم در زندگی‌ات تأثیرگذار باشد. هنگام نوشتن هر سطر از این کتاب از خودم می‌پرسم: «آیا این سطر چیزی به زندگی خوانندگان کتابم اضافه می‌کند یا نه؟»

بهترین پیام‌هایی که از خوانندگان کتاب‌هایم دریافت می‌کنم این است: «زندگی‌ام تغییر کرده است.» «با وجود کتاب‌های شما توانستم دورهٔ بیماری‌ام را سپری کنم.» «حالم را خیلی خوب کردید.»

از کودکی‌ام به صوفیسم و تصوف علاقه‌مند هستم. این‌ها دیگر تکه‌هایی از من شده‌اند. با فلسفهٔ تصوف بزرگ شده‌ام و با این مفاهیم به زندگی چنگ زده و آن را آموخته‌ام. از زمان کودکی‌ام با هرکسی که در اطرافم بود، از این فلسفه صحبت کردم و تعالیم این فلسفه را برایشان شرح دادم.

هزاران بیت و هر سطری که مولانا نگاشته است، در ذهنم حک شده‌اند.

یک روز نشستم و به این فکر کردم که اگر مولانا می‌خواست برای انسان‌های عصر حاضر بیست‌ویک قاعده بنویسد، چه قواعدی می‌نوشت. پس از مراقبهٔ عمیقی که دراین‌باره انجام دادم و مدت زیادی که به این موضوع فکر کردم، سی‌وپنج قاعده در ذهنم جان گرفت. آن‌ها را در بیست‌ویک قاعده خلاصه کردم، برای هرکدام داستان‌هایی از زندگی روزمره‌ام افزودم و در برخی مواقع با یافته‌های علمی آن‌ها را تکمیل کردم. پس از ماه‌ها تلاش این کتاب نوشته شد.

با آرزوی اینکه این کتاب مانند آب جریان بیابد و زیبایی بیافریند.

بار دیگر، خوش آمدی، همسفر من!

قاعدهٔ ۱

با جستجو پیدا نمی‌شود، اما آنهایی که یافتند همه جستجوگر بودند.

برای شرکت در یک سمینار و همچنین اجرای برنامهٔ موسیقی به جزیرهٔ مایورکا اسپانیا دعوت شده بودم؛ بعد از تمام شدن برنامه، با دوستان تصمیم گرفتیم که چند روزی در جزیره بمانیم و گردش کنیم.

از کودکی خیلی دوست داشتم که جاهای ناشناخته را کشف کنم و در اسرار آنجا گم شوم. برای همه یک ماشین کرایه کردیم و تقریباً تمام گوشه و کنار جزیره را خودمان با ماشین گشتیم (بدون راهنما).

جاهایی که رفتیم یکی از یکی زیباتر بودند. تا اینکه به روستایی خلوت رسیدیم که مشرف به ساحل بزرگی بود. در آن ساحل وسیع فقط چهار یا پنج نفر بودند. در حالی که باهم صحبت می‌کردیم؛ مشغول تماشای غروب آفتاب شدیم. بعد مدتی در همان ساحل، خانمی به سمت ما آمد و به انگلیسی سلام کرد و پرسید: «دارید ترکی صحبت می‌کنید؟» ما گفتیم: «بله» و آن خانم شروع به صحبت با ما کرد و گفت که چقدر به زبان ترکی علاقه‌مند است. خودش اسپانیایی بود و اسمش مرلین بود و مترجم زبان اسپانیایی و کاتالونیایی[1] بود.

صحبت شیرینی بین ما آغاز شد. همین‌طور که از موضوعات مختلفی صحبت به میان آمد از ما پرسید که آیا در مورد «رومی» یعنی همان مولانا اطلاعاتی داریم؟ کنجکاو بود بداند که آیا ما به تصوف علاقه‌مند هستیم یا نه؟

خندیدم. باورم نمی‌شد؛ در گوشه‌ای از دنیا، در ساحلی متروک حوالی یک دهکدهٔ کوچک در اسپانیا، کسی از مؤسس آکادمی صوفی می‌پرسید: «آیا رومی را می‌شناسید؟» همگی از این برخورد و این ملاقات متأثر شده بودیم. مو بر تنمان راست شده بود.

مرلین می‌خواست فلسفهٔ تصوف و صوفیسم را بیاموزد. فقط نمی‌دانست باید چگونه شروع کند و چطور آموزش ببیند؛ برای همین، مدتی طولانی داشت دراین‌باره تحقیق می‌کرد. او هم باورش نمی‌شد که با ما ملاقات کرده باشد. همه‌مان خیلی خوشحال شده بودیم.

پیش از اینکه به مایورکا بیایم، در کتابخانهٔ خانه چشمم به نسخهٔ انگلیسی کتاب *هیچ ملاقاتی تصادفی نیست* افتاده بود. یکی-دو جلد از آن برداشته بودم تا شاید به کسی هدیه کنم. کتاب را از استانبول تا اسپانیا آورده بودم و روزها بود در کنار خودم این‌طرف و آن‌طرف می‌بردم. از کجا می‌دانستم که قسمت بود آن را به مرلین هدیه کنم.

آن شب مدت زیادی به این فکر کردم که از صمیم قلب خواستن و جست‌وجوی خالصانهٔ چیزی درواقع به چه معناست. درواقع خواستن چیزی از صمیم قلب و با نهایت عشق و تسلیم‌شدگی، در دل خود اعتمادی بی‌انتها دارد. خواستن چیزی با تقلا، سرشار از حرص و دست‌وپا زدن و درگیری است و تمام این‌ها به‌جز به تأخیر

۱. زبانی رومی‌تبار است که زبان رسمی کشور آندورا و یکی از زبان‌های رسمی در سه بخش خودمختار کاتالونیا، والنسیا و جزایر بالئاری در شمال کشور اسپانیا به شمار می‌رود. - م.

انداختن چیزی که می‌خواهی و دور کردن خودت از آن، کارکرد دیگری ندارد. باور قلبی و خواستن خالصانهٔ چیزی به این معنی است: اعتماد به خواسته‌ای که ابراز کرده‌ای، محاسبه نکردن اینکه چگونه برایت رقم خواهد خورد و البته باور به این حقیقت که در هر اتفاقی که می‌افتد یا نمی‌افتد، خیری نهفته است.

چیزی که می‌خواهم بگویم، این است که از خواسته‌ات دست نکش، اما از تقلای آن دست بردار.

تمرکزت فقط روی خواستهٔ قلبی‌ات باشد.

وقتی در چگونگی و چرایی آن مداخله می‌کنی، درواقع با ذهن پر از شبهه و اضطراب خود، نظم بی‌نقص کائنات را برهم می‌زنی و درمقابل روی دادن معجزات مانع‌تراشی می‌کنی. اجازه بده زندگی بتواند تو را غافلگیر کند. اجازه بده زیبایی‌ها روی تو همچون باران ببارد. اجازه بده کسی که برای تو پر از خیروبرکت است، سر راهت قرار بگیرد.

با مرلین دوست شده بودیم. در چند روزی که با او بودیم، وقتی نیت‌ها و خواسته‌های قلبی‌مان را آزادانه به سیستم الهی می‌سپردیم و تسلیم می‌شدیم، می‌دیدیم که هر «غیرممکنی» به‌راحتی امکان می‌یابد. برای اینکه نیتی به واقعیت تبدیل شود، نیاز نبود هم‌زبان، هم‌وطن و از فرهنگ مشابهی باشیم. اگر چیزی را از صمیم قلب طلب کنی و آرزویت را بااطمینان به سیستم الهی تسلیم کنی، چیزی که به آن نیاز داری، ازطریق کسی از فرهنگی بیگانه که زبانش را نمی‌فهمی، کسی از کشوری که از دین آن هم چیزی نمی‌دانی، به پای تو می‌آید. حتی با هدیه‌هایی که در کیفش منتظر تو بوده است، به یاری‌ات می‌شتابد.

در آن مدت کوتاه مرلین هم جزوی از آکادمی صوفی شده بود. نه‌تنها در یادگیری زبان ترکی پیشرفت کرد، بلکه با فلسفهٔ تصوف عجین شد و راه بسیاری را

طی کرد. دیگر از اینکه پس از این چه خواهد شد و چه پیش خواهد آمد، اضطرابی به دل راه نمی‌داد. او به نیت خود و سیستم الهی اعتماد پیدا کرده بود.

«حرص را رها کن،
خودت را بیهوده از پا درنیاور.
زیر این خاک،
چراغ و استاد یکی است.»
ـ مولانا

موضوع حرص، عزم و تسلیم‌شدگی

داستان کرم گردو را شنیده‌ای؟

کرم گردو علی‌رغم بدن نحیف و ضعیف خود بازهم توانسته بود سوراخی روی پوست گردویی که به آن چشم دوخته بود ایجاد کند.

همین‌که توانست وارد گردو شود، با طمع بسیاری شروع به خوردن گردو کرد؛ گویی فردایی وجود ندارد. هرچیزی که به چشم می‌دید را می‌خورد. بی‌وقفه خورد و خورد و خورد. انگار که از قحطی آمده باشد. سپس شکمش پر شد و باد کرد. آن‌قدر خورد تا روزی رسید که دیگر از شدت چاقی قادر به حرکت نبود. دیگر نمی‌توانست از سوراخی که ایجاد کرده بود بیرون برود. خارج شدنش از آن سوراخ غیرممکن شده بود. درست است که سیر شده بود، اما داخل پوست گردو گیر افتاده بود.

تلاش کرد تا سوراخ را کمی بزرگ‌تر کند، اما بی‌فایده بود. فقط یک فکر در ذهن کرم می‌پیچید: «چطور بیرون بروم؟» به ذهنش رسید که تنها راه چاره، انتظار کشیدن برای لاغر شدن است.

وقتی او دیگر چیزی نمی‌خورد، به‌طور طبیعی شروع به لاغر شدن کرد. درنهایت پس از روزها همان‌گونه که از آن سوراخ وارد گردو شده بود، توانست از آن خارج

شود. حالا که بیرون آمده، چه ببیند خوب است؟ فصل تغییر کرده است و فقط یک کرم گردوی گرسنه و پوست خشکیدهٔ گردو مانده است.

کرم متوجه شده که اشتباه کرده است، اما کجا؟

شاید اگر زمانی که با حرص گردو را می‌خورد، متوجه اشتباهش می‌شد، نتیجه بسیار متفاوت‌تر می‌شد، اما حرص، سمی لذیذ است. سرگرم‌کننده و فریبنده است. در ظاهر تو را ارضا می‌کند، اما تو را به تباهی می‌کشاند. بی‌شک کسی که چشمانش به‌واسطهٔ حرص‌وطمع روی شرایط، امکانات، اتفاقات و آینده بسته شده است، تاوان بسیار سنگینی خواهد پرداخت.

شاید کسانی باشند که بگویند یعنی چه؟ باید گرسنه می‌ماند؟

اگر به میزان گرسنگی‌اش می‌خورد، تاوان آن را با زندگی‌اش نمی‌پرداخت. حال‌آنکه این کرم نه به‌خاطر سیر کردن شکمش، بلکه در پی سیر کردن افکار، ترس‌ها و اضطراب‌ها غرق در لذت خوردن شده بود. دچار طمع شده بود و با عزم خود توانسته بود سوراخی روی گردو ایجاد کند، اما درنهایت به‌خاطر طمع خود در شرایطی قرار گرفت که زندگی‌اش با تهدید همراه شد.

درواقع این داستان نکات بسیار مهمی دارد که می‌توان ساعت‌ها درموردشان صحبت کرد. حرص گردابی جذاب است که در طول دوره‌ها بشر را در خود گرفتار کرده است. با طمع بی‌پایان و سیری‌ناپذیر در پایان روز چیزی که به دست خواهی آورد، ناراحتی و خسران خواهد بود، زیرا ذهنی که فقط بر دریافت و مصرف متمرکز باشد، در مکانیسم مشاهدهٔ متغیرهای پیرامون شرایطی که آن را زنده و پویا نگه می‌دارد و براساس آن موضع‌گیری می‌کند، عمل نمی‌کند. وقتی تغییر فصل را در بیرون نادیده بگیری و به آن بی‌توجه باشی، درنهایت بیش از لذتی که از خوردن برده‌ای، راه را برای پشیمانی باز خواهی کرد.

حرص و عزم دو مفهومی است که مدام بـا یکـدیگر اشـتباه گرفتـه مـی‌شوند. درحالی‌که تفاوتشان همانند شب و روز است.

من حرص و عزم را این‌گونه از یکدیگر جدا می‌کنم. انسانی که حریص است، در مسیری که به‌سوی هدفش می‌رود، قادر به دیدن چیزی به‌جز هدفش نیست؛ تا بـه هدفش نرسد، شاد نخواهد بود و از چیزی لذت نخواهد برد.

در حرص تمرکز روی نتیجه است؛

حال‌آنکه عزم به روند تمرکز دارد.

در حرص فقط «حصول نتیجه و استفاده از آن» مطرح است؛

در عزم سهیم شدن و تولید مطرح است.

حرص، نابودگر است؛

عزم سازنده است.

در حرص از خودت می‌دزدی و می‌کاهی؛

در عزم هم به خودت چیزی اضافه می‌کنی، هم به اطرافیانت.

در حرص به تباهی کشیده می‌شوی؛

در عزم بازسازی می‌شوی.

انسان‌های حریص همیشه تنها هستند، چراکه نه زمانی برای اختصاص دادن به خود دارند و نه کسانی که دوستشان داشته باشند. نمی‌توانند به چیزی به‌جز گرفتن، برنده شدن و به دست آوردن فکر کنند. به‌خاطر اینکه چشم خود را به تغییرات مثبت پیرامون خود و شرایط زمانی بسته‌اند، هر قدر رو به جلو می‌روند نمی‌توانند در مسیر بزرگ شدن و رشد یافتن گامی بردارند و تصمیمات جدیدی بگیرند و آن‌ها را اعمال کنند. این افراد نمی‌توانند با تغییر همسو شوند.

انسانی که عزم خود را جزم کرده است، پرتلاش است، اما کـور نیسـت کـه بـه تغییرات پیرامونش بی‌توجه باشد. بلد است برای خودش و کسانی که دوستش دارند،

زمان بگذارد، چراکه آن‌ها مدیران کاربلدی در حوزهٔ زمان هستند، با جریان زندگی همسو می‌شوند، رایحهٔ موجود در هوا را نفس می‌کشند، تغییرات را می‌بینند، عشق را نظاره می‌کنند و در مسیر بزرگ می‌شوند. در مسیر می‌آموزند و آموخته‌هایشان را به کار می‌بندند. شتاب‌زده نیستند؛ حرکت آهسته، سفرهای طولانی، کسب موفقیت‌ها و دستاوردها، نشانه‌های این گروه از انسان‌هاست.

آن‌ها کمال‌گرا نیستند. از تمایزی که نقص‌هایشان ایجاد کرده است سود می‌برند. در نظر آن‌ها هر نقص یک امتیاز محسوب می‌شود. این افراد بهترین کاری که از دستشان برمی‌آید را انجام می‌دهند و به دیگران هم فرصت می‌دهند که بتوانند بهترینِ خودشان باشند. این افراد به‌این‌صورت می‌توانند با دیگران به‌راحتی همکاری کنند. انسان‌های حریص به‌جای همکاری، رقابت و استراتژی ایجاد می‌کنند. در دل این استراتژی‌هایشان گاهی حتی ممکن است به نابود کردن شریکشان هم بیندیشند؛ برای همین، در مسیر زندگی‌شان دشمنان بی‌شماری برای خود می‌تراشند. زمانی که انسان‌هایی با عزم، با نگاهی روبه‌جلو و دلی قرص حرکت می‌کنند، انسان‌های حریص مدام پشت‌سر خود را می‌پایند و کنترل می‌کنند. انسان‌های دستهٔ اول در آرامش هستند و دستهٔ دوم ناآرام‌اند.

می‌دانم که ترس و اضطراب آینده و مشکلات جدیدی که برایمان در عصر حاضر به وجود آمده و وضعیتمان را نامشخص کرده، ذهن ما را بسیار درگیر کرده است. ترس‌هایمان بزرگ‌تر و افکارمان به گرهٔ کوری تبدیل شده‌اند که راه به جایی نمی‌برند. ذهنمان مانند دیگی است که روی آتش می‌جوشد. معلوم نیست فردا چه اتفاقی خواهد افتاد. به‌طورکلی نمی‌دانیم امروز و فردایمان چه خواهد شد.

چیزی که در پی گفتنش هستم، این است که نباید به‌خاطر ترس‌هایمان دچار حرص‌وطمع شویم. هر زمان که فرصت زندگی کردن را از دست می‌دهی، درواقع

زیان‌کار هستی. به نظر می‌رسد که راه‌حل در آینده است؛ این‌طور نیست؟ به نظر می‌رسد درمان دردمان زمانی است که به اهدافمان برسیم... اما متأسفانه این‌گونه نیست.

خیال می‌کنی با رسیدن به هدفت مسائلت هم پایان می‌یابد، در آینده آرامش بیشتری خواهی داشت و آسوده و شاد خواهی بود. آینده اکنون است همسفر من! درمان تو در رسیدن به هدف نیست، در این است که با آرامش، سلامتی و عزم در مسیر رسیدن به هدفت گام برداری. هرگز از رؤیاهایت دست برندار. مراقب باش که در مسیر رسیدن به رؤیاهایت، خودت و عزیزانت را نابود نکنی، چون دراین‌صورت هنگامی که به رؤیاهایت رسیدی، کسی نمی‌ماند که شادی‌ات را با او قسمت کنی؛ خودت هم دیگر در آن رؤیاها حضور نخواهی داشت.

صحبتم این است همسفر عزیزم، وقتی نه با حرص، بلکه با عزم گام برمی‌داری، معجزه‌ها سر راهت قرار می‌گیرند. ممکن است در جایی که انتظارش را نداری، هدایایی که توقعشان را نداری در مسیرت به تو داده شود. تو فقط به راهت ادامه بده و به آن قدرت لایزال اعتماد کن.

قاعدهٔ ۲

مرغ اگر خطبه خواند شاخ اگر گل فشاند سبزه اگر تیز راند هیچ ندارد دوا
شرب گل از ابر بود شرب دل از صبر بود ابر حریف گیاه صبر حریف صبا[۱]

یکی از تله‌هایی که در آن می‌افتیم، سرعت و شتاب است...

حال‌آنکه هیچ‌چیز به میزان شتاب، تو را به تأخیر نمی‌اندازد. انسان چیزی که برای آن شتاب‌زده عمل می‌کند را یا از دست می‌دهد یا در رسیدن به آن تأخیر می‌کند یا هرگز به آن دست نمی‌یابد. یکی از خطاهایی که در زندگی مرتکب می‌شویم، همین شتاب‌زدگی است. فکر کنم این یکی از ضعف‌های ما باشد.

می‌خواهیم بی‌معطلی بشود. می‌خواهیم بی‌معطلی برسیم. می‌خواهیم بی‌معطلی آغاز شود. هرچه می‌خواهد باشد، فقط بی‌معطلی بشود. می‌خواهیم بی‌درنگ به رؤیاهایمان دست بیابیم. زود موفق شویم. زود انجامش دهیم. زود به دست بیاوریم. زود به وصال برسیم. زود به درآمد برسیم. بی‌درنگ هرچه می‌خواهیم، متعلق به ما شود. هر دستاوردی که بدون زحمت و صبری که در فرجهٔ رشد باید از خود نشان بدهیم، به دست بیاوریم، برای مدتی کوتاه مهمان ما خواهد بود؛ نه ارزشی خواهد داشت و نه چیزی به ما اضافه خواهد کرد و نه قابل‌اعتماد خواهد بود.

---

۱. هرچیزی منتظر موعد مقرر خودش است. نه گل پیش از موعدش باز می‌شود و نه خورشید پیش از موعدش طلوع می‌کند. کمی صبر کن! آنچه متعلق به توست، به‌سوی تو خواهد آمد.

مسیر باارزش، میان‌بری ندارد، چراکه در روند بالغ شدن هر میان‌بری یا تو را از مسیر دور می‌کند یا به‌سوی تاریکی‌ها می‌برد.

می‌خواهی امتحان کن و باسرعت بلندترین قلهٔ جهان را فتح کن. همین‌که باشتاب شروع به کوهنوردی کنی، فشار هوا و تفاوت سطح اکسیژن آنجا باعث می‌شود از هوش بروی. غیرممکن است به قله برسی. صعود به قله‌های بلند، بدون استراحت غیرممکن است، اما اگر با مسافت‌هایی که محاسبه شده و وقفه‌های کوتاه‌مدتی که بین آن‌ها ایجاد می‌کنی، آرام‌آرام به راهت ادامه بدهی، می‌توانی این فرصت را پیدا کنی که از قلهٔ بلندترین کوه دنیا به پایین نگاه کنی.

می‌خواهم بگویم، هرگز فکر نکن که انتظار و مدتی که به صبر می‌گذرانی، تو را آهسته می‌کند. کاملاً برعکس! این صبر، سرمایه‌گذاری‌ای است که وقتی به هدفت رسیدی، تو را برای مدتی طولانی در سلامتی و قدرت در آنجا حفظ می‌کند.

اگر می‌خواهی دربارهٔ موضوعی عجله کنی، بهتر است آن موضوع، یادگیری باشد. بیش از این به تأخیر نینداز و دست از آن نکش. نگو «پس از این به چه دردی خواهد خورد؟» هم‌اکنون اولین قدم را برایش بردار. بیش از این تأخیر نکن.

به تأخیر انداختن و عجله کردن!

زمانی که بتوانی تعادل را بین این دو برقرار کنی، خواهی دید که همه چیز در موعد خود به وقوع می‌پیوندد. زندگی دقیق است؛ نه تأخیر می‌کند و نه زود می‌رسد، اما ذهن انسان تلاش می‌کند از زمان پیشی بگیرد. این کار نظم کائنات را به‌هم می‌زند، جریان زندگی را گل‌آلود می‌کند و به تعادل آن آسیب می‌رساند.

انسانی که با این وضعیت برخورد می‌کند، قهر می‌کند و کارهایی که باید انجام دهد را به تأخیر می‌اندازد یا می‌ترسد و شتاب‌زده عمل می‌کند.

همسفر من! نمی‌توان از زمان پیشی گرفت. باید با جریان زندگی هماهنگ شوی و متوجه قدرت ایمان به سیستم الهی باشی.

نمی‌توانی تعادل و توازن خود را فدای بازی به تأخیر انداختن ذهن کرده و شتاب‌زده عمل کنی. لطفاً نگاهی به چیزهایی که تابه‌حال به تأخیر انداخته‌ای بینداز. همهٔ آن‌ها چیزهایی بوده‌اند که در مقطعی از زمان عجله داشتی که «بشوند»؛ این‌طور نیست؟

اما چه شد؟

هرچقدر عجولانه عمل کرده‌ای، آن‌ها بهِ همان میزان از تو دور شدند، به وقوع نپیوستند و به‌ناچار تا زمانی نامعلوم به تأخیر افتاده‌اند.

پیشنهاد می‌کنم به عقب برگردی و در زندگی‌ات به تمام چیزهایی که شتاب‌زدگی باعث شده به تأخیر بیندازی، نگاه کنی. یک‌بار دیگر هرچه به تأخیر انداخته‌ای را دوباره به جریان واگذار کن. هرطور باشد، این‌بار شتاب نخواهی کرد و تسلیم موعد مقرر خواهی بود.

تاکنون چه چیزهایی را به تأخیر انداخته‌ای؟

یادگیری زبان را به زمانی دیگر موکول کرده‌ای؟

امروز شروع کن. به جریان اعتماد کن. عجله نکن. گام‌به‌گام یاد بگیر. وقفه‌هایی به خودت بده. استراحت کن. مطالب را هضم کن، سپس دوباره ادامه بده. به‌طور یقین به قله دست خواهی یافت. تنها کافی است از گام برداشتن دست نکشی.

بودن در طبیعت را به تعویق انداخته‌ای؟

سرعت زندگی زیاد است، تو هم مدام عجله داری. زندگی با پرداختن به امور خانه، مدرسه، کار، خرید، جلسه، مهمانان، دوستان و اقوام می‌گذرد. سرگرم این امور شدی و سپس دیدی که فرصتی برای رفتن به طبیعت باقی نمانده است و آن را به زمان دیگری موکول کردی؛ این‌طور نیست؟ موکول نکن! هم‌اکنون به باغچه سر بزن یا به ساحل برو. پایت را روی خاک بگذار. نفسی عمیق بکش. گل‌ها را لمس کن. نگران نباش! به‌خاطر انجام این کارها از هیچ‌چیز بازنمی‌مانی.

می‌دانی دم کشیدن یعنی چه؟

دم کشیدن وقت گذراندن نیست.

بیهوده نشستن و انتظاری بیهوده کشیدن هم نیست.

بلکه به معنی فرجه دادن است.

فرصت دادن، نه برای اتفاق افتادن، بلکه فهمیدن اینکه برای چه چیزی آمادگی داری یا نداری.

دم کشیدن چای هم دقیقاً به‌همین‌دلیل است. برای دم کشیدن چای نیز بـه آن زمان می‌دهی تا رنگ، طعم و رایحهٔ خود را بـه آب بدهـد. فرجـه‌ای کـه بـرای دم کشیدن به آن می‌دهی را به خودت هم می‌دهی. به این معنی که برای لذت بردن از نتیجهٔ آنچه برایش زحمت کشیده‌ای، خودت را آماده می کنی.

دم کشیدن تنها برای هستی بخشیدن نیست.

فرجه‌ای برای فهمیدن و اتخاذ یک تصمیم است.

وقتی پانزده‌ساله بودم، دو هدف در زندگی‌ام داشتم: موسیقی‌دان شدن و کتاب نوشتن.

وقتی هجده‌ساله شده بودم، به‌عنوان نوازنده روی صحنه اجرا می کردم. با گروه‌هـای گوناگون کنسرت‌های زیادی برگزار می کردیم. خرجم را ازطریق موسیقی درمی‌آوردم.

همان مقدار تلاشی که برای موسیقی‌دان شدن می کردم، برای نویسـنده شـدن هم می کردم، اما نمی‌شد که نمی‌شد. اولین کتابم پس از سال‌های طـولانی منتشر شد. در هجده‌سالگی اولین رؤیایم را به واقعیت تبدیل کرده بـودم و زنـدگی‌ام را با موسیقی ادامه دادم، اما وقتی اولین کتابم را نوشتم، بیش از سی سال داشتم.

در طول آن‌همه سال، از نویسنده شدن دست نکشیدم. به‌طورقطع زمـان خـودش را داشت. به‌طور یقین موعدش زمانی بود که آمـادگی لازم را داشـتم، بـه‌انـدازهٔ کـافی دم کشیده بودم، روی خودم کار کرده و فرصت کافی را به خـودم داده بـودم. وقتـی اولـین

کتابم در سال ۲۰۱۸ منتشر شد، پنج کتاب دیگرم پشت‌سرهم نوشته شدند و در مدت سه سال به هفت زبان ترجمه شدند که به تیراژی بالغ بر چهارصدهزار جلد رسید.

من هر آرزو و استعدادی را به یک بذر تشبیه می‌کنم. برخی از بذرها زود جوانه می‌زنند و بعضی‌ها دیر. هرکدام از هم متفاوت هستند، چون خدمتی که به طبیعت می‌کنند و تأثیری که روی آن می‌گذارند، متفاوت است.

باید هرکدام را با صبر و حوصله تغذیه کنیم و از آن‌ها دست نکشیم.

دقیقاً مانند درخت بامبو...

می‌خواهم چه بگویم؟

درواقع می‌خواهم داستان درخت بامبو را برایت تعریف کنم، زیرا من هروقت دچار شتاب‌زدگی بشوم، این داستان را به خودم یادآوری می‌کنم.

برای کاشت درخت بامبوی چینی، ابتدا جایی که قرار است بذر را در آن بکارند را آماده می‌کنند، شخم می‌زنند و پیازچهٔ بامبو را در آن می‌کارند. برای اینکه جوانه بزند، مدتی منتظر می‌مانند.

فصلی می‌گذرد، اما خبری از جوانه نیست.

یک سال می‌گذرد، اما بازهم جوانه نزده است.

علی‌رغم تمام این‌ها، مراحل آبیاری به‌طور مرتب ادامه می‌یابد.

دو سال می‌گذرد، سه سال می‌گذرد، اما بازهم خبری از جوانه نیست.

چهار سال می‌گذرد، اما بازهم خبری از جوانه نیست. سال پنجم فرامی‌رسد.

وقتی به پایان سال پنجم می‌رسند، متوجه جوانه زدن آن می‌شوند، اما چنان جوانه می‌زند که در شش هفتهٔ اول شاخه‌های آن بیست‌وهفت متر رشد می‌کنند؛ به بلندی یک ساختمان شش‌طبقه.

بسیاری از کسانی که بامبو را دوست دارند، فکر می‌کنند رشد این شاخه‌ها در شش هفته اتفاق افتاده است، اما کسانی که بامبو را پرورش می‌دهند، می‌دانند که نه در شش ماه، بلکه رشد این گیاه در شش سال و شش ماه اتفاق افتاده است.

خب، حتماً اکنون می‌گویی که این درخت چینی در این شش سال چه‌کار می‌کرده است!

برایت می‌گویم.

پس از اینکه پیازچه در دل خاک کاشته شد، شروع به ریشه زدن می‌کند. گویی تمرکز کرده که قوت بگیرد. در پایان شش سال، دیگر آماده است تا بزرگ شود و قد بکشد. زمانی که به حد کافی ریشه کرد، اگر خودش هم بخواهد، دیگر نمی‌تواند زیر خاک بماند. به‌سوی آسمان رشد می‌کند، زیرا زیر خاک به‌اندازهٔ کافی دم کشیده است.

در تلاش هستم به تو بگویم، به‌جای اینکه به این فکر کنی که چرا به دستش نیاورده‌ام، به این فکر کن که چقدر دیگر باید تلاش کنم. با تلاش‌هایی که می‌کنی، دم بکش. هم به خودت و هم به آنچه آرزویش را داری فرصت بده.

همواره به خاطر بیاور که هرچیز موعد مقرر خودش را دارد.

با این آگاهی که خورشید پیش از موعدش طلوع نمی‌کند و غنچهٔ گل پیش از موعدش باز نمی‌شود، اما برای طلوع و شکفته شدن آماده می‌شوند.

آیا ثروتمند هستی؟

همسفر من! پیش از اینکه به قاعدهٔ بعدی بپردازم، می‌خواهم موارد دیگری را به تو یادآوری کنم. بله، همهٔ ما دربارهٔ اهدافمان صحبت می‌کنیم و برای رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنیم. می‌خواهیم ثروتمند شویم، شاد شویم، اما فکر نمی‌کنی با دویدن به‌دنبال این‌ها مانعی برای ثروتمندی‌مان ایجاد می‌کنیم؟ شاید کمی از آنچه در جست‌وجوی آن هستیم را هم‌اکنون داریم! می‌خواهم به این‌ها فکر کنی.

وقتی صحبت از ثروتمندی می‌شود، چه چیزی به ذهنت می‌آید؟

خودروهایی لوکس، خانه‌هایی گران‌قیمت، مبالغ هنگفت، کشتی‌های تفریحی، جواهرات، ویلاها، زمین‌ها وغیره.

آیا با تمام این‌ها احساس ارزشمندی، شادی و قدرت بیشتر می‌کنی؟

بله؟

خب، اگر تمام این‌ها را از تو بگیرند، چه چیزی باقی می‌ماند؟

تنها یک چیز!

تنها ثروتی می‌ماند که کسی قادر نیست آن را از تو بگیرد. این‌ها به تو داده می‌شود و تو حس خوبی پیدا می‌کنی. قدرتمند و شاد هستی. حال‌آنکه وقتی این‌ها را از تو بگیرند، ثروتی در تو می‌ماند که نه کسی می‌تواند آن را از تو بگیرد و نه کسی می‌تواند آن را به تو بدهد.

خب، به نظر من باید نگاهی دقیق به آن انداخت.

همه چیز را می‌توانند از تو بگیرند؛ حتی آزادی‌ات را...

ممکن است زمانی خودت را در حصار دیوارها پیدا کنی.

اما آیا تابه‌حال فکر کرده‌ای که چه چیزی را نمی‌توانند از تو بگیرند و جدا کنند؟

چه چیزی را نمی‌توانند برای تو ممنوع کنند؟ چه چیزی را نمی‌توانند نابود کنند؟

چه چیزی در تو هست که نمی‌توانند بر آن حکمرانی کنند؟

پاسخ این پرسش را در خودت جست‌وجو کن، زیرا ثروت واقعی و بزرگ‌ترین دارایی تو همان‌ها هستند.

دانش تو؟

منطق تو؟

اخلاق تو؟

شوخ‌طبعی تو؟

تبسم تو؟

ظرافت تو؟

باور و ایمان تو؟

اعتمادبه‌نفس تو؟

متانت و آرامش تو؟

صبر تو؟

لطفاً از خودت بپرس که ثروت واقعی‌ات چیست. خواهی فهمید که برای اینکه شاد باشی، نیازی به خودروهای لوکس، خانه‌های گران‌قیمت، جواهرات، کشتی‌های تفریحی و ویلا نداری. متوجه خواهی شد که تمام این‌ها قدرت اینکه ثروت واقعی‌ات را از تو بگیرند ندارند.

من هم بسیاری از اوقات می‌ایستم و به خودم نگاه می‌کنم.

از خودم می‌پرسم: «ثروت من چیست؟»

هر زمان ذهنم درگیر مال‌واموال، پول، آسایش و رفاه دنیا شود و دلم بگیرد، از خودم می‌پرسم: «چه چیزی هست که نمی‌توانند آن را از من بگیرند؟»

دقیقاً در همان لحظه، یک‌بار دیگر به‌خاطر ثروت‌های حقیقی‌ای که دارم، شکرگزاری می‌کنم.

برای من ثروت حقیقی این است که صبح وقتی شهر کم‌کم دارد شلوغ می‌شود، اولین پوآچوی تازه را از چرخ شیشه‌ای دوره‌گرد کوچه در کمال سلامتی بخرم و بخورم.

اینکه بتوانم بدون استفاده از آسانسور به دفتر کارم بروم و بدون کمک هیچ‌کسی از پله‌ها بالا بروم، برای من ثروت است. تماشای منظرهٔ بیرون از پنجره همراه با فنجان چای داغ در دستم؛ دیدن کسانی که دوستشان دارم و پذیرایی از آن‌ها با قرابیه‌های نمکی؛ صحبت‌های شیرینی که بینمان ردوبدل می‌شود؛ جسارتمان برای

Scanner App Lite

شوخی کردن و خندیدن علی‌رغم مسائلی که برایمان پیش آمده است؛ فلفل‌هایی که پشت پنجرهٔ آشپزخانه در حال رشد هستند؛ برنامه‌ریزی برای هفتهٔ آینده... همهٔ این‌ها برای من ثروت است. ثروت گاهی برای من، انتظار روزهای خوب را کشیدن یا تلاش برای داشتن روزهای خوب است. ثروت برای من، گاهی یک بشقاب ماکارونی است. اگر ممکن باشد، ماکارونی گوجه‌ای! ثروت برای من، گاهی پنیر سفیدی است که لای نانی داغ گذاشته می‌شود یا یک فلفل سبز.

می‌خواهم این را بگویم که ثروت، توانایی شاد بودنت از چیزی است که داری.

به یاد دارم زمانی که بچه بودم، با ساکیب سابانجی که پدر یکی از خانواده‌های بسیار ثروتمند ترکیه بود، دربارهٔ پسر معلولش مصاحبه کرده بودند. او می‌گفت: «حاضر بودم تمام ثروتم را بدهم تا پسرم سالم به دنیا بیاید». آن ثروت بی‌انتها، برای خریدن سلامتی‌ای که محتاج آن بودند کافی نبود.

مثلاً تو حاضر بودی یک چشمت را چند بفروشی؟

نه شوخی نمی‌کنم.

سؤالم کاملاً جدی است.

راضی می‌شدی درمقابل چه ثروتی چشمت را بفروشی؟

ده‌هزار لیر؟

نه، نمی‌فروشی؟

صدهزار لیر؟

نه، نمی‌شود؟

یک‌میلیون لیر؟

ده‌میلیون لیر؟

صدمیلیون لیر؟

بازهم نمی‌شود؟

خب، پس گوش خود را بفروش.

چقدر می‌ارزد؟

یا زبانت را، اما از آن یک عدد داری؛ این‌طور نیست؟

بسیار خب.

پس یکی از دستانت را بفروش. آن‌یکی برای خودت بماند. قیمت یک دستت چقدر می‌شود؟

آیا حاضر بودی درمقابل یک کشتی تفریحی، یکی از دستانت را بدهی؟

نمی‌شود، نه؟

اگر انسان یکی از چشمانش را نداشته باشد، آیا می‌تواند آرزوی سوار کشتی شدن و رفتن به اقیانوس را داشته باشد؟

آیا متوجهی که نمی‌شود بهایی روی ثروتی که داری گذاشت؟

مدام به یاد بیاور که چقدر ثروتمند هستی و بابتش شکرگزاری کن!

یکی از پنج ثروتمند جهان، وارن بافت است.

نودساله است.

ثروت او هشتادمیلیارد دلار است.

آیا حاضر بودی هم‌اکنون جایت را با او عوض کنی؟

نمی‌شود؟

چون نودساله است؛ این‌طور نیست؟ درحالی‌که تو سال‌هایی طولانی پر از سلامتی در پیش داری، اما آیا به نظرت او حاضر است جایش را با تو عوض کند؟

به نظر من همین حالا این پیشنهاد را می‌پذیرفت. حتی حاضر بود تمام ثروتش را به تو بدهد.

اکنون بنشین و خوب فکر کن.

تاجری که هشتادمیلیارد دلار ثروت دارد، باکمال‌میل حاضر است جایش را با تـو عوض کند، اما تو نمی‌خواهی جایت را با او عوض کنی.

وضعیت چه کسی بهتر از دیگری است؟

سلامتی و زمان، ثروتی است که نمی‌شود بهایی برای آن تعیین کرد.

متوجه ثروت خودت باش!

قاعدهٔ ۳

یار شو تـا یـار بینـی بـی‌عـدد　　زآنک بی‌یاران بمانی بـی‌مـدد
دیو گرگ است و تو همچون یوسفی　　دامن یعقوب مگذار ای صـفی

صبح زود بود که به اورفا رسیدیم. قرار بود سمینارم ساعت ده صبح شروع شود. وارد هتل که شدیم، بدون معطلی باید به سمینار می‌رسیدم.

پس از اینکه در قسمت لابی ورودمان ثبت شد، با گام‌هایی سریع داشتم به اتاقم می‌رفتم که جوانی با لهجه‌ای دست‌وپاشکسته به ترکی صدایم زد: «آقا هاکان! آقـا هاکان!» جلوی راهم را گرفت و پرسید: «من مدام ویدئوهای شما را نگاه مـی‌کـنم. خیلی حالم را خوب می‌کند. آیا به‌خاطر سمیناری به اورفا آمده‌اید؟»

او مترجمی بود که از عراق آمده بود. آخرین‌بار سال گذشته به ترکیه آمـده بـود. اکنون هم برای سفر یک‌روزهٔ کاری اینجا بود. قـرار بـود عصـر در جلسـه‌ای بـرای تاجری کار ترجمه انجام بدهد و بلافاصله بازگردد.

از من پرسید که آیا می‌تواند به سمینارم ملحق شود یا نه. گفت که خیلی دوست دارد در این سمینار شرکت کند. می‌خواست برنامه‌اش را تنظـیم کنـد. ایـن سـمینار برای دانشجویان ترتیب داده شده بود و شرکت برای عموم آزاد نبود، اما این جـوان خونگرم به‌اندازه‌ای خواهان شرکت در سمینار بود که پذیرفتم. گفتم که باکمال‌میـل از او استقبال می‌کنیم.

وقتی وارد سالن سمینار شدم، هنوز سمینار قبلی ادامه داشت. منتظر نوبتم شدم و سپس سمینارم را شروع کردم. همه چیز روبه‌راه بود. آموزشی در نهایت لذت برگزار کردم. حتی فرصتی هم برای اجرای موسیقی پیدا کردم.

وقتی در پایان سمینار دسته‌گل‌ها و پلاکتی که به من هدیه می‌شد را می‌گرفتم، آقایی گفت: «فرماندار بسیار به شما سلام رسانده‌اند. خیلی دلشان می‌خواست تا پایان سمینار حضور داشته باشند، اما به‌خاطر مسئلهٔ به‌وجودآمده مجبور شدند بروند. از من خواستند اگر وقت داشته باشید، شما را به دفترشان دعوت کنم.»

تنها چیزی که به ذهنم رسید، این بود که «مسئلهٔ به‌وجودآمده» چیست. با کنجکاوی پرسیدم: «منظورتان از مسئلهٔ به‌وجودآمده چیست؟»

وقتی به حرف‌هایش گوش کردم، داشتم از تعجب شاخ درمی‌آوردم. گویا وقتی حضار وارد سالن شده بودند، یک موش هم به سالن وارد شده بود. این اتفاق زمانی که پروتکل‌های بهداشتی رعایت شده بود رخ داده بود! همه جیغ زده و فریاد کشیده بودند و ازآنجاکه فرماندار فوبیای موش داشت، از جایش بلند شده و سریع آنجا را ترک کرده بود. بعد هم دیگر جسارت اینکه به سالن بازگردد و ادامهٔ سمینار را بشنود پیدا نکرده بود.

به این موضوع می‌خندی یا گریه می‌کنی؟

تمام امور غیرممکن درحقیقت چقدر هم امکان‌پذیر است.

وقتی داشتم به اتاق می‌رفتم، می‌خندیدم و ازطرفی، فکرم مشغول شده بود. فرماندار یک سالی می‌شد که مرا به اورفا دعوت می‌کرد. به‌خاطر مشغلهٔ زیاد درنهایت روزی را تعیین کرده بودیم و پس از یک سال فرصت برگزاری سمینار در اورفا ایجاد شده بود. من هم شال‌وکلاه کرده و به آنجا رفته بودم، اما قسمت را ببین... یک موش به چه راحتی کارها را خراب کرده بود. فردی که یک سال منتظر شنیدن صحبت‌های من بود و به‌اندازه‌ای نزدیک به سکو نشسته بود که می‌توانست مرا لمس کند، مجبور به ترک

سالن شده بود و دیگر نتوانست بازگردد، اما یک مترجم عراقی که قرار بود فقط یک روز در ترکیه بماند، توانسته بود در سمینارم شرکت کند. من آن شب پروازی به شهر دیگر داشتم و نتوانستم با فرماندار دیدار کنم.

یک‌بار دیگر فهمیدم که نه اتفاق‌هایی که برایشان برنامه‌ریزی کرده‌ای، بلکه چیزی که قسمت تو باشد، اتفاق می‌افتد. گاهی هر کاری هم که می‌کنیم، تجربه‌ای که کسب می‌کنیم، شباهتی به برنامه‌ریزی‌هایمان ندارد.

کنترل‌گری بیش‌ازحد، یک بیماری است

زندگی اقیانوسی پر از موج و بی‌انتهاست و نمی‌توان آن را تحت‌کنترل گرفت. آیا دیدن انسان‌ها با برنامه‌ریزی جزئی و گام‌به‌گام که در ذهن خود تلاش می‌کنند احتمال وقوع هرچیزی را در نظر بگیرند، برای تو هم خنده‌دار نیست؟

می‌دانی جنبهٔ تراژیک داستان چیست؟

بسیاری از ما موضوعاتی که ظاهراً در کنترلمان قرار دارند را واقعاً قابل‌اعتماد می‌دانیم، درحالی‌که هیچ‌کدام از ما نمی‌توانیم تضمین بدهیم که یک دقیقهٔ بعد باشیم یا نه.

«همان‌طور که قول داده‌ام، فردا رأس ساعت دو در جلسه حضور خواهم داشت. به‌طورقطع آنجا خواهم بود.»

«شب زود خواهم خوابید؛ پیش از خواب کتاب خواهم خواند.»

«سال پیش‌رو برای تعطیلات به ایتالیا خواهم رفت.»

«فردا موهایم را کوتاه خواهم کرد.»

«اکنون به خانه می‌روم.»

چقدر زیباست؛ این‌طور نیست؟ انگار که تمام جنبه‌های زندگی‌مان تحت‌کنترل خودمان است. هروقت هر کاری بخواهیم، می‌توانیم انجام دهیم. افزون‌براین، آن را همان‌طور که دوست داریم انجام خواهیم داد. ممکن است زمانی را که صرف

برنامه‌ریزی امور تحت‌کنترلمان می‌کنیم، تقدیر برنامهٔ دیگری برایمان داشته باشد. به نظرت ممکن نیست؟

تابه‌حال زندگی هرگز قابل‌تضمین نبوده است، پس از این هم نخواهد بود. برنامه‌ها فقط جنبهٔ روانی دارند. **اصل مهم، زمان حال و اقداماتی است که در آن لحظه انجام می‌دهیم...** مابقی توهمی بیش نیست.

روی زمین چیزی وجود ندارد که مالک آن باشی. هیچ‌چیزی هم وجود ندارد که فرمانروای آن باشی. درواقع حتی کنترل کاملی روی دست‌های خودت هم نداری. درصورت بروز اختلال کوچکی در مغزت، ممکن است این ریسک ایجاد شود که دیگر کنترل دست خودت را هم نداشته باشی. در جریان زندگی تو هیچ‌چیز ضمانتی ندارد.

آیا می‌توانیم عضلات معده‌مان را آن‌طور که می‌خواهیم کنترل کنیم؟

نمی‌توانیم.

آیا می‌توانیم میزان رشد موهایمان را تعیین کنیم؟ آیا می‌توانیم کاری بکنیم که کم‌پشت یا پرپشت شود؟

نه، نمی‌توانیم تعیین کنیم.

اما وقتی به آرایشگاه می‌رویم و موهایمان را کوتاه می‌کنیم یا سشوار می‌کشیم، با این حس که کنترل موهایمان در دست خودمان است، به زندگی ادامه می‌دهیم.

آیا می‌توانیم تصمیم بگیریم که فرزندانمان در آینده چگونه افرادی خواهند بود؟

نه، نمی‌توانیم تصمیم بگیریم. فقط طوری رفتار می‌کنیم که اگر الگویی برای آن‌ها باشیم و آن‌ها را مجبور به انجام برخی از کارها کنیم، می‌توانیم این‌ها را کنترل کنیم.

چطور؟

چون کنترل‌گری به ما حس امنیت می‌دهد. هیچ تضمینی وجود ندارد که شب به خانه برمی‌گردیم یا نه، اما ذهن وقتی باور دارد که تمام این‌ها در حیطهٔ کنترل اوست، در ما حس امنیت ایجاد می‌کند.

هیچ تضمینی وجود ندارد که شریک عاطفی‌مان فردا عاشق فرد دیگری نشود و حتی تضمینی وجود ندارد که اتفاقی برایش نیفتد و زندگی‌اش را از دست ندهد، اما یک تماس تصویری در عصر و دیدن او، در ما حس امنیتی ایجاد می‌کند که مطمئن شویم او حضور دارد.

درحالی‌که تمام این‌ها امنیتی ساختگی هستند.

تمام این‌ها رفتارهایی است که صرفاً به ما حس امنیت و اطمینان بدهد. درواقع، پنهان شدن پشت ماسک، کنترل‌گری بچگانه‌ای است که بیشتر شبیه‌به یک سرگرمی است.

می‌دانی «هنر زندگی» چیست؟

به معنی آگاهی از اینکه چطور باید زندگی کرد. گاهی انسان‌ها کل عمرشان را در جست‌وجوی این آگاهی سپری می‌کنند و در پایان، بسیاری از آن‌ها می‌گویند: «پیدا نکردیم.»

درحالی‌که به‌قدری آسان است که متأسفانه هنگام اِعمال آن در زندگی، موانع ذهنی مانعمان می‌شود.

می‌دانید چه کسانی با هنر زندگی کردن به‌خوبی آشنا هستند و این مهارت را هرگز از دست نمی‌دهند؟

بچه‌ها و حیوانات!

هرکدام از این‌ها استادان بی‌نظیری هستند. عالمانی که زندگی کردن را خوب بلدند.

در هیچ‌کدام کنترل‌گری وسواس‌گونه‌ای وجود ندارد. یک حیوان تنها زمانی که گرسنه است به‌دنبال شکار می‌گردد. چون در زندگی کردن در لحظهٔ حال استاد است و می‌داند که چگونه در لحظه دست به درست‌ترین عمل بزند.

بچه‌ها مادرشان را به‌خاطر این ترس که مبادا فردا برود و مادر بچه‌های دیگری بشود دوست ندارند، اما در لحظهٔ حال به‌تمامی او را دوست دارند. عشقشان در زندگی جاری است و بدون محاسبه‌گری، بدون اینکه وارد بده‌بستان بشوند، بدون

اینکه دربرابر عشق، قول عشق‌ورزی بدهند، بدون اینکه فکر کنند فردا چه خواهد شد، او را دوست می‌دارند. آن‌ها از مادرانشان تضمین وفاداری و صداقت نمی‌خواهند.

می‌خواهی بگویی «اما عشق مادران تضمین‌شده است»؛ این‌طور نیست؟

نه!

مادر بودن هم تضمینی ندارد. فرزندان بسیاری در دنیا وجود دارند که بدون مادر بزرگ شده‌اند! درحالی‌که مادرانشان در قید حیات بوده‌اند.

نمی‌گویم «برنامه‌ریزی کار بدی است»، برنامه‌ریزی یک ضرورت است، اما انسان باید متوجه باشد که برنامه‌ریزی فشردهٔ نظام‌مند درواقع یک توهم اضطراب‌زاست.

کنترل‌گری زمانی که شکلی وسواس‌گونه به خود می‌گیرد، افزون بر اینکه به‌سرعت به روابط آسیب می‌زند، ازطرفی هم از نظر روانی فرد را مضطرب می‌کند.

به‌خاطر ترسِ از دست دادن، جواب رد شنیدن، ترک شدن، دوست داشته نشدن و ترس از تأیید نشدن، خود را دچار استرس نکن. به‌خاطر ترس از آینده، اضطراب و روش‌هایی بسیار محتاطانه به کار نبند. تمام این‌ها هذیان‌هایی قابل‌ترحم است که به‌خاطر کنترل‌گری وسواس‌گونه در تو پدیدار شده است.

نمی‌دانم پیش‌ازاین درباره‌اش شنیده‌ای یا نه، اما اکنون که بحث به اینجا رسیده، به‌نظرم گفتنش مفید خواهد بود.

نفرینی که به واقعیت تبدیل شد!

رابرت مرتون در سال ۱۹۴۹ در کتاب *تئوری و ساختار اجتماعی* دربارهٔ این موضوع بسیار صحبت کرده است. در اینجا از پیشگویی‌های قدیمی و انتخاب قوی‌ترین و باورپذیرترین پیشگویی‌هایی که بتوان با آن‌ها بازی کرد تا به مراد بینجامد صحبت نمی‌شود. کاملاً برعکس، حقایقی محکم، عادت‌های وسواس‌گونه و کنترل‌گری، موضوع بحث ماست.

انسان دربارهٔ هرچیزی که تلاش کند تا از وقوع آن جلوگیری کند و آن را تحت‌کنترل داشته باشد، درواقع آن را به شکلی با تصمیمات و انتخاب‌هایی که اضطرابش در آن‌ها تأثیرگذار است، در زندگی‌اش ایجاد می‌کند. به این مسئله، نفرینی که به واقعیت تبدیل می‌شود گفته می‌شود.

فرض کنیم از بیمار شدن فرزندمان بسیار می‌ترسیم و به باور خود تلاش می‌کنیم که این وضعیت را کنترل کنیم. با هر عرق‌کردنی لباس‌های او را عوض می‌کنیم، با دست زدن به هر اسباب‌بازی‌ای دستان او را می‌شوییم. اگرچه تا نقطه‌ای به نظر برسد که سلامتی کودک را تحت‌کنترل داریم، اما بدون اینکه متوجه باشیم، به‌خاطر تصمیمات و جهت‌گیری‌هایمان درواقع در راستای به وجود آمدن این ترس اقدام می‌کنیم. فرزندی که سیستم ایمنی او به‌خاطر وسواس‌های ما ضعیف شده است، به وضعیتی می‌رسد که به‌راحتی بیمار می‌شود.

دقیقاً مانند تأییدی بر گفتهٔ گذشتگان است که «نترس، که بر سرت می‌آید» یا «اگر یک چیزی را چهل بار تکرار کنی، به وقوع می‌پیوندد.»

مختصر بگویم، سخنی از مولانا که موضوع این بحث شده است، توصیه‌ای نیست که پشت‌گوش انداخته شود. آگاهی‌ای است که به‌طورقطع در هر لحظه از زندگی و در هر شرایطی باید به خود متذکر شد. زیبایی زندگی در این است که تضمینی برای هیچ‌چیز وجود ندارد. هر لحظه آبستن وقایعی بی‌شمار است. احتمالات همیشه ممکن است به وقوع بپیوندند. با تمرکز روی بدترین احتمال، مانعی برای بهترین احتمالات نشوید. اجازه بدهید زندگی همان‌طور که هست رقم بخورد.

قاعدهٔ ۴

گر رنج بشد مشکل نومیـد مشـو ای دل
کز غیب شود حاصل اندر عوض ابـدالی

وقتی همه چیز پشت‌سرهم روی داد و وضعیت را برای تو تحمل‌ناپذیر کـرد، هرگـز دست نکش، زیرا آنجا دقیقاً همان جایی است که سرنوشت تغییر خواهد کرد.

گاهی همه چیز مثل آواری روی سرت می‌ریزد، می‌دانم. از یک‌جـایی بـه بعـد فکـر می‌کنی دیگر نمی‌توانی تحمل کنی، طوری‌که انگار دیگـر آخـرین رمقـت اسـت. دیگـر راضی هستی که دست از تمام داشته‌هایت بکشی. نه امیدی در دلت مانده و نه شوقی...

به نظر می‌رسد دیگر طاقت نوشیدن یک لیـوان آب را هـم نـداری. انگـار دنیـا درمقابل توست و داشتن آسایشی کوتاه را هم برایت زیادی مـی‌بینـد. بـه هرجـا رو کنی، به بن‌بست می‌رسی. خورشید فقط برای تو نمی‌تابد. با زندگی قهـر مـی‌کنـی؛ همان زندگی‌ای که روی خوش به تو نشان نمی‌دهد. از تقدیر و سرنوشـت دلخـور می‌شوی که با وجود تلاش، نیت خوب و علاقه‌ات، تو را در نیمهٔ راه گذاشته است.

تاریکی تو را احاطه کرده است. به حالی افتاده‌ای کـه یـک گـام جلـوتر را هـم نمی‌بینی. دیگر نمی‌خواهی دست‌وپا بزنی و دست‌وپاشکسته ادامه بـدهی. مـدام بـه خودت می‌گویی: «حق من این نبود!»

«لیاقت من این نبود!»

این تاریکی‌ها به بارانی سیل‌آسا تبدیل می‌شود. تمام دردورنج‌های دنیا مانند بارانی روی سرت می‌بارد و تو حتی راضی هستی که در یک قاشق آب غرق شوی. بدون هیچ تلاشی، بدون انجام هیچ‌گونه کاری و ناامیدانه همان‌طور منتظر می‌مانی.

اینجا برای تو به معنی خط پایان است.

پایان!

درحالی‌که اگر به خاطر بیاوری، متوجه می‌شوی که رنگین‌کمان پس از بارانی سیل‌آسا در آسمان پدیدار می‌شود. کاش به خاطر بیاوری که روشنایی روز پس از تاریک‌ترین لحظه پدیدار می‌شود. خورشید پشت در، منتظر توست.

این یکی از قاعده‌هایی است که تغییرناپذیر است، اما آدمی مدام این را از یاد می‌برد.

تاریک‌ترین لحظهٔ شب، نزدیک‌ترین زمان به طلوع روشنایی است. روشنایی در یک لحظه اتفاق خواهد افتاد. نور امید در افق، ظلمت تاریکی را به‌یک‌باره در هم خواهد شکست و با شکوه بالا خواهد آمد.

می‌دانی چرا روشنایی در آن لحظه مقدس است؟

چون شب به‌اندازهٔ کافی طولانی و تاریک بوده است.

می‌دانی چرا شکرگزاری در آن لحظه ارزشمند است؟

به‌خاطر اینکه چشمانت بااینکه بینا بود، تجربه‌ای شبیه‌به کوری را گذرانده‌ای.

انسان بیش از هرچیز، از اضطراب خود شکایت می‌کند، اما می‌داند که شادی خود را هم مدیون همان اضطراب‌هاست. برد را به‌خاطر باخت‌هایش می‌آموزد. دوست داشتن و عشق‌ورزی را به‌خاطر تنها ماندنش می‌آموزد. کمک‌رسانی را به‌خاطر سکندری‌هایی که خورده است می‌آموزد. بخشیدن را به‌خاطر اینکه خسته شده است می‌آموزد. وفاداری را به‌خاطر اینکه ترکش کرده‌اند می‌آموزد.

انسان همیشه در خارج از خود به‌دنبال قهرمان می‌گردد. به داستان دیگران گوش می‌دهد، موفقیت دیگران را نظاره می‌کند، شیفتهٔ دیگرانی می‌شود که قهرمان

زندگی خودشان هستند. به‌خاطر اینکه روی دیگران متمرکز است، از قهرمان درون خود غافل می‌شود.

دوست داشتی شبیه چه کسی باشی؟ شاید اسامی زیادی در ذهنت جان گرفت. اگر بپرسم: «چرا؟» شروع می‌کنی با تحسین و تأیید، زندگی دشوار آن‌ها را تعریف می‌کنی. از هیچ آمده‌اند، کسی باورشان نداشته است و او لج کرده است. در سن کم تنها مانده است، اما هرگز پا پس نکشیده است. بسیار مستعد است، برای رشد خود شب‌وروز تلاش کرده است. بسیار زمین خورده و دوباره بلند شده است. نسبت‌به او بی‌عدالتی شده است، اما از راهی که می‌رفته، بازنگشته است. به او خیانت شده، اما باور خود به چیزی که به‌خاطرش مجادله می‌کند را از دست نداده است و درنهایت به قهرمانی که تو شیفته‌اش هستی تبدیل شده است.

اکنون نگاهی به خودت بینداز.

آیا تو تابه‌حال هیچ غیرممکنی را انجام نداده‌ای؟ یعنی تابه‌حال نشده است که چیزی که گفته بودند نمی‌توانی انجامش بدهی را انجام داده باشی؟ تابه‌حال نشده از درختی که می‌گفتند نمی‌توانی بالا بروی، بالا رفته باشی؟ تابه‌حال نشده کسی که می‌گفتند نمی‌توانی دوستش داشته باشی را بیش از هرکسی دوست داشته باشی؟ وقتی گفتند می‌سوزی، از خاکسترت دوباره متولد نشده‌ای؟ آیا هرگز به تو خیانت نشده است؟ آیا تابه‌حال ترکت نکرده‌اند؟ آیا هرگز تنهایت نگذاشته‌اند؟ آیا هر بار به راهت ادامه نداده‌ای؟ آیا تابه‌حال کسی را نبخشیده‌ای؟ آیا تابه‌حال آغوشت را به‌روی کسی که به همدردی احتیاج داشت نگشوده‌ای؟ آیا تاکنون شکم گربه‌ای را در کوچه سیر نکرده‌ای؟ آیا تابه‌حال سبد سنگین خرید همسایه‌ای را برنداشته‌ای؟ آیا تاکنون دوستی را به خانه‌اش نرسانده‌ای؟ آیا تابه‌حال صورت‌حساب دوستی را که شغلش را از دست داده است پرداخت نکرده‌ای؟ آیا تاکنون نامزدی که در حقت بی‌وفایی کرده است را حلال نکرده‌ای؟

اگر این داستان زندگی متعلق به فرد دیگری بود، به تو قول می‌دهم که شیفته‌اش می‌شدی، اما از اینکه شیفتهٔ خودت و داستان زندگی‌ات باشی امتناع می‌کنی. فکر می‌کنی این‌ها قهرمان کوچکی از تو می‌سازد، اما نسبت‌به قدرت قلب خود، اراده، استعدادها و نشاط زندگی‌ات مانع‌تراشی و بی‌انصافی می‌کنی.

دیگر طوری رفتار نکن که انگار زندگی فقط تو را دوست ندارد. هیچ‌چیزی مخالف تو وجود ندارد. هیچ‌چیزی علیه تو نیست. همه چیز با توست و هر لحظه، معنا و مفهومی در خود دارد.

می‌دانی باارزش‌ترین تربیت نفسی که یک صوفی به شاگردانش می‌آموزد چیست؟

اینکه بتواند مرز بین خوبی و بدی را از میان بردارد.

خوبی به‌تنهایی وجود ندارد. بدی هم به‌تنهایی وجود ندارد. یک چیز نمی‌تواند فقط خوب باشد یا فقط بد. در یک لحظه هم خوب است و هم بد. در یک لحظه، یکی هست و تمام آن‌ها.

از جایی که به موضوع نگاه می‌کنی، تفاوت را ایجاد می‌کنی.

چیزی که باعث می‌شود نتیجه تغییر کند نحوهٔ پذیرش تو از اتفاقی است که رخ داده است.

تو می‌گویی: «چون پولم را باخته‌ام، نابود شده‌ام.»

دیگری می‌گوید: «چون پولم را باخته‌ام، آموخته‌ام که چطور موفق شوم.»

تو می‌گویی: «ازآنجاکه خانوادهٔ خوبی نداشته‌ام، موفق نشده‌ام.»

دیگری می‌گوید: «چون خانوادهٔ خوبی نداشته‌ام، موفق شده‌ام.»

تو می‌گویی: «به‌خاطر اینکه از پشت خنجر خورده‌ام، نمی‌توانم به کسی اعتماد کنم.»

دیگری می‌گوید: «به‌خاطر اینکه از پشت خنجر خورده‌ام، یاد گرفته‌ام که به چه کسی اعتماد کنم.»

هر اتفاقی برایمان رخ بدهد، وضعیتی گذراست؛ نتیجه نیست. نتیجه این است که چطور اتفاق رخ‌داده را بپذیریم و چه درکی از آن داشته باشیم.

Scanner App Lite

چیزی که مولانا هم به آن اشاره کرده است همین است.

ممکن است گاهی شرایطی که در آن قرار داری برایت خسته‌کننده و نابودگر باشد، اما فراموش نکن که یک چیز نمی‌تواند فقط خسته‌کننده و نابودگر باشد. اگر پا پس بکشی، نمی‌توانی آن روی سکه را ببینی، اما وقتی به زندگی فرصت دوباره می‌دهی، درواقع به تقدیر هم اجازهٔ تغییر یافتن می‌دهی، زیرا لایق این هستی که روی دیگر سکه را هم ببینی. نه خوب و نه بد؛ نه راست و نه غلط. زندگی مانند سکه‌ای است که به تو بخشیده شده است و چه بخواهی، چه نخواهی، هرچیزی وجهه‌ای دیده‌نشده دارد. کاری که باید انجام دهی، فرصت دوباره است تا بتوانی آن روی سکه را هم ببینی.

به یک داستان بسیار علاقه‌مند هستم. هر زمان فکر کنم که «زندگی ساز مخالف می‌زند»، این داستان به ذهنم می‌رسد و به من یادآور می‌شود که سکهٔ زندگی روی دیگری هم دارد.

اگر اجازه بدهی برایت تعریف کنم.

صبح سردی در ماه دسامبر بود. ماهیگیران روستا برای صید ماهی به دریا رفتند، اما توفانی به پا شد. شب شده بود، اما هیچ‌یک از قایق‌ها به ساحل بازنگشته بودند.

آن شب خواب به چشم هیچ‌کسی نرفت. مادران، همسران، نامزدها و کودکان دل‌نگران و در انتظار عزیزانشان در ساحل رژه می‌رفتند و دستشان را به‌سوی آسمان دراز کرده بودند و مدام زیر لب دعا می‌کردند و اشک می‌ریختند. در این هرج‌ومرج یکی از کلبه‌های نزدیک ساحل آتش گرفت! متأسفانه چون مردان روستا در دریا بودند، آتش از کنترل خارج شد و اهالی روستا نتوانستند آن را خاموش کنند. آن کلبه جلوی چشم همه سوخت و خاکستر شد.

وقتی صبح شد، همه بی‌خواب و خسته بودند. چشم همه هنوز به افق خیره شده بود. ناگهان یک قایق ماهیگیری در افق دیده شد، سپس یکی دیگـر، سـپس یکـی دیگر و بعد یکی دیگر...

قلب اهالی روستا سرشار از شادی و هیجان شـده بـود. قـایق‌هـای مـاهیگیری همان‌طور که سالم به دریا رفته بودند، سالم هم بـه سـاحل بازگشـتند، اما درمیان اهالی روستا زنی بسیار ناراحت بود و در ناامیدی به سر می‌برد: همسر ماهیگیری که دیشب کلبه‌اش خاکستر شده بود.

به‌خاطر اینکه خانه‌شان سوخته بود، دنیا روی سرش آوار شده بـود. سـرش را در بین دستانش گرفته بود و بی‌وقفه گریه می‌کرد.

«ما نابود شدیم. زندگی‌مان نابود شد. خانه و تمام اثاثیه‌مان در آتش سوخت! ما دیگر خاکستر شدیم.»

همسرش دستش را بالا برد و سلام کرد و گفت: «زن، گریه نکن! به‌خاطر آتش گرفتن کلبه‌مان خدا را شکر کن. ما در سایهٔ نور آتش کلبه توانستیم راه را پیدا کنیم. ببین، همه سالم و سلامت پیش عزیزانمان بازگشته‌ایم.»

قاعدهٔ ۵

از محبت مرده زنده می‌کنند
از محبت شاه بنده می‌کنند

این محبت هم نتیجهٔ دانش است
کی گزافه بر چنین تختی نشست

دانش ناقص کجا این عشق زاد
عشق زاید ناقص اما بر جماد

اعتماد داشتن بسیار مهم‌تر از دوست داشتن است، چون آنجا که عشق باشد، اعتماد ایجاد می‌شود، اما آنجا که اعتماد نباشد، عشقی به وجود نمی‌آید.

در سرزمینی دور، کشور بزرگی وجود داشت که مردمش در شادی و رفاه زندگی می‌کردند، اما یک روز پادشاه محبوبشان بیمار شد و درگذشت. غصه‌ای شدید دامن تمام مردم را گرفت و فکرشان بسیار مشوش شد، زیرا شاهزادهٔ خوش‌برورویی که قرار بود به‌جای پدرش بر تخت سلطنت بنشیند، هنوز مجرد بود و در آن کشور ممکن نبود که یک فرد مجرد سلطنت را در دست بگیرد؛ بنابراین او مجبور به تشکیل خانواده بود.

شاهزادهٔ جوان و خوش‌چهره تصمیم قاطعانه‌ای دربارهٔ ادامه دادن پرچم حکومت پدرش داشت و می‌خواست رفاه و شادی مردمش را فراهم کند. او نمی‌خواست اجازه بدهد که مردمش بیش از این در وضعیت نامشخص و مشوش باقی بمانند. پذیرفته بود که ازدواج کند، اما با چه کسی؟ چگونه می‌خواست همسرش را انتخاب کند؟ بر چه اساسی تصمیم خواهد گرفت که همراه زندگی‌اش چه کسی باشد؟

مدت زیادی فکر کرد و درنهایت تصمیم گرفت.

به چهار سوی کشورش جارچی فرستاد.

شاهزاده می‌خواست با دختری که مناسب خودش است ازدواج کند. دخترانی که طالب این وصلت بودند، باید در روز مقرر در قصر حاضر می‌شدند.

هیجانی وصف‌ناپذیر بین مردم به وجود آمده بود. شاهزادهٔ پراحتشام قرار بود با یکی از آن‌ها ازدواج کند. همای سعادت هر لحظه ممکن بود روی شانهٔ یکی از دختران بنشیند. تشریفات فوق‌العاده‌ای برای آن روز برپا شده بود. دختران جوان به خیاط‌ها سفارش لباس دادند، برای خود جوراب‌های نو تهیه کردند، به موهایشان رسیدگی کردند، با صابون‌های خوش‌بو استحمام کردند و همگی عطرهای بی‌نظیری به خودشان زدند. پولی که زیر بالششان جمع کرده بودند را بدون فکر برای زیبایی ظاهری‌شان خرج کردند تا موردپسند شاهزاده قرار بگیرند.

اما دختری درمیان آن‌ها بود که نه پولی داشت و نه زیبایی مسحورکننده‌ای. دختری لاغر و فقیر که دختر یکی از خدمتکاران قصر بود. مگر می‌شد شاهزاده نگاهی به او بیندازد؟ مگر می‌شد او را به‌عنوان همسرش انتخاب کند؟ مگر می‌توانست او را در حضور مردمش معرفی کند؟

معلوم بود که نمی‌شد.

مادر به دخترش گفت: «غیرممکن است. از زمان تولدت تو در این قصر زندگی می‌کنی. تاکنون یک‌بار هم تو را ندیده است. بااینکه تمام کارهای او را تو انجام

داده‌ای، اما تاکنون یک‌بار هم چشم‌درچشم نشده‌اید. مبادا بنشینی و رؤیاپردازی کنی. بی‌سبب امیدوار نشو، چون بعداً خیلی دل‌شکسته می‌شوی.»

این دختر جوان خدمتکار که در قصر به دنیا آمده و دل‌باختهٔ شاهزاده بود، تنها آرزویش این بود که در مراسم شاهزاده شرکت کند. همین‌که می‌توانست خود را به او نشان بدهد، برای همهٔ عمرش کافی بود. او نمی‌خواست این فرصت را از دست بدهد. برایش کافی بود که یک‌بار او را ببیند و در چشمانش نگاه کند.

دختر به مادرش گفت: «فقط می‌خواهم یک‌بار به صورتم نگاه کند. می‌خواهم مرا ببیند. بعد دیگر نبیند برایم مهم نیست. دوباره به وجودم بی‌تفاوت باشد. به‌اندازه‌ای دل‌باختهٔ او هستم که اگر یک‌بار نگاهم کند، لذت آن نگاه را برای همیشه در قلبم حفظ خواهم کرد.»

مادرش در کمال درماندگی و ناامیدی سرش را تکان داد و گفت: «بسیار خب، پس برو.»

دختر جوان رفت که خود را برای مراسم آماده کند. پارچه‌ای از صندوقچه‌شان بیرون آورد و لباسی برای خودش دوخت. موهایش را شانه کرد و جورابی نو برای خودش خرید.

روز موعود فرارسید.

از چهار سوی کشور دختران جوان زیباروی برای دیدار با شاهزاده در قصر جمع شده بودند. همگی جذاب، دلربا و بسیار زیبا بودند و جلوه‌گری می‌کردند. دختر خدمتکار هم درمیان آن‌ها بود. شاهزاده ابتدا به هرکدامشان بذرهایی که در کیسه‌های کوچکی ریخته شده بودند داد. نه به چهرهٔ کسی نگاه کرد و نه با کسی گفت‌وگو کرد.

شاهزاده گفت: «می‌خواهم گلدان مناسبی برای این بذرها پیدا کنید. آن‌ها را بکارید و خوب پرورش دهید. پس از شش ماه با کسی ازدواج خواهم کرد که زیباترین گل را پرورش داده باشد.»

همه بسیار تعجب کرده بودند.

یعنی چه؟ این‌همه تلاش برای آماده شدن که ماه‌ها طول کشیده بود، بیهوده بوده است؟ شاهزاده به صورت هیچ‌کسی نگاه نکرده بود. حتی با یکی از دختران جوان هم صحبت نکرده بود. اکنون هم که قرار است گیاه پرورش بدهند، شش ماه بعد هم آن را با خودشان بیاورند. چقدر مسخره!

کسی متوجه رفتار او نشد، اما گفتهٔ شاهزاده را اجرا کردند. بذرها در گلدان‌ها کاشته شد. دختر خدمتکار هم گلدانی انتخاب کرد و بذرها را به‌دقت در آن کاشت. هر روز پیش گلدان به انتظار نشست، به آن آب داد، جلوی خورشید گذاشت، اما نشد. هر قدر منتظر ماند، بذرها جوانه نزدند و گیاهی رشد نکرد. روزبه‌روز دلش می‌گرفت و امیدش کمتر و کمتر می‌شد. قلب دخترک خدمتکار شکسته بود، اما بااین‌حال پس از شش ماه با گلدان خالی سفالی جلوی ورودی قصر ایستاد.

وقتی داخل گلدان‌های دیگران گل‌هایی زیباتر از یکدیگر دید، روحیه‌اش را باخت. چه رنگ‌هایی که بینشان نبود! آبی، قرمز، بنفش، صورتی، زرد، سفید. به‌اندازه‌ای زیبا به نظر می‌رسیدند که انتخاب یکی از میان آن‌ها کاری دشوار به نظر می‌رسید.

شاهزاده به‌نوبت شروع به بازدید از گل‌ها کرد. دختران جوان با گلدان‌هایی در دستانشان جلوی او به‌صف شده بودند. دختر خدمتکار از خجالت نمی‌توانست سرش را بلند کند. نمی‌توانست درمیان این‌همه گل، با گلدانی خالی با شاهزاده چشم‌درچشم شود.

شاهزاده بازوی دختر خدمتکار را به‌آرامی گرفت. دخترک خواست گلدان را به او بدهد. شاهزاده با نوک انگشتانش خاک را کنار زد و دید بذرهایی که به او داده است زیر خاک است. او دختر خدمتکار را در کنار خود خواند و به جمعیتی که در آنجا منتظر بودند با صدای بلند گفت: «مهمانان عزیز! من همسرم را پیدا کرده‌ام، می‌توانید پراکنده شوید. متشکرم.»

در محوطه همهمه‌ای به‌پا شد.

دختران به نتیجه اعتراض کردند و گفتند: «چطور ممکن است؟ نگاهی به گل‌های ما بیندازید و این خاک خشک را ببینید. شما به ما خیانت کرده‌اید. دروغ گفتید. ما را بیخودی سرگرم کردید. به ما دستور پرورش گل دادید. ما این‌همه هزینه کرده‌ایم.»

شاهزاده گفت: «این زن جوان زیباترین گل دنیا را به من ارزانی داشت. او گل صداقت را برایم آورد. گل اعتماد را برایم آورد. بذرهایی که به شما داده شده بود، بذرهایی نارس و غیرقابل‌رشد بودند. غیرممکن بود گل بدهند.»

به‌این‌صورت شاهزاده با دختری که صداقتش را باور داشت زندگی زیبایی را شروع کرد و تا پایان عمر با او ماند.

همان‌طور که مولانا گفته است: «این راه‌ها به‌تنهایی طی نمی‌شوند.»

زندگی اگرچه ممکن است برای کسی طولانی و برای کسی کوتاه باشد، اما درهرصورت یک سفر است. البته که هرکدام از ما همسفری خواهیم داشت: ممکن است نامزدمان، همسرمان، دوستمان، خواهر یا برادرمان باشد؛ به یکی فراتر از همه چیز که به او «جان» خواهیم گفت. هیچ‌کس در این سفر تنها نیست. باید دوستانی داشته باشیم و همیشه هم حضور خواهند داشت.

همهٔ ما خیلی دوست داریم که بتوانیم بدون هیچ ترسی به کسی تکیه کنیم؛ بدون ذره‌ای شک و تردید بتوانیم جان و مال و عزیزانمان را به او بسپاریم؛ با اعتماد به صمیمیت او بتوانیم رنجیدگی‌هایمان را برایش بگوییم؛ بدون خجالت از او کمک بخواهیم و انسان‌هایی که بتوانیم کنار آن‌ها خودمان باشیم و در این سفر پیش برویم.

تنها چیزی که برای این تجربهٔ بی‌نظیر نیاز است، توانایی این است که بتوانیم خودمان انسان‌هایی قابل‌اعتماد و صادق باشیم.

همسفر من! برای داشتن چیزی که به آن احتیاج داری، ابتدا باید خودت آن را به دیگران بدهی.

اگر تو صادق و معتمد باشی، این راه با کسانی سپری می‌شود که دست‌کم به‌اندازهٔ تو معتمد و صادق باشند.

می‌دانم که کسی نمی‌گوید: «من انسان غیرقابل‌اعتماد و دروغ‌گویی هستم». همهٔ ما قسم‌های زیادی می‌خوریم که نشان دهد قابل‌اعتمادترین و صادق‌ترین فرد روی زمین هستیم و دراین‌باره می‌توانیم داستان‌های زیادی برای هم تعریف کنیم. همیشه دیگران ما را رنجانده‌اند. همیشه دیگران به ما خیانت کرده‌اند، پولمان را گرفته‌اند و اعتمادمان را جریحه‌دار کرده‌اند. نزدیک‌ترین دوستمان به عزیزمان چشم داشته است. همیشه دیگران در امانت‌هایمان خیانت کرده‌اند. برای جبران این‌ها، آرزوی انسان‌هایی قابل‌اعتماد در زندگی‌مان داریم، اما عدالت الهی این‌گونه کار نمی‌کند.

کسی که از اطرافیان خود فریب بسیاری خورده است، الزاماً در ادامهٔ سفر زندگی خود به افراد روراست برنمی‌خورد.

قاعده‌ای وجود ندارد که کسی که خیانت‌های زیادی را تجربه کرده است با انسان‌های قابل اعتماد روبرو شود.

حق انسان‌های قابل‌اعتماد و صادق است که با انسان‌هایی مشابه خود همگام شوند.

به نظر من بهتر است بنشینیم و دوباره به صداقت و وفاداری فکر کنیم. دربارهٔ این مفهوم بحث کنیم و آن را دوباره تعریف کنیم.

«من انسان وفاداری هستم، اما ازطریق حساب‌های ساختگی در شبکه‌های مجازی با افراد دیگر صحبت می‌کنم.»

«من انسان صادقی هستم، اما در عکس‌هایم خودم را بسیار متفاوت از آنچه واقعاً هستم نشان می‌دهم.»

«من انسان قابل‌اعتمادی هستم، اما دروغ‌های مصلحتی می‌گویم.»

«من انسان قابل‌اعتمادی هستم، اما وقتی نامزدم به من بی‌توجهی کرد، به فرد دیگری پیام دادم.»

لابد می‌گویی: «این‌طور نیست! در این حد هم که نمی‌شود!»

می‌گویی: «این‌ها مسائل بسیار جزئی‌ای هستند.»

با خودت فکر کردی که «مگر کسی هم هست که این کارها را نکند؟ همه همین کارها را می‌کنند.»

پس اگر این‌طور است، باید بگویم ما دربارهٔ مفهوم صداقت خطاهای زیادی داریم. بیهوده نیست که رؤیاهایمان را می‌بازیم.

اعتماد بسیار گران‌بها است؛ برای همین، در هرکسی پیدا نمی‌شود. همان‌طور که مولانا هم اشاره کرده است، ثروت آدمی باید صداقت و قابل‌اعتماد بودن او باشد.

قاعدهٔ ۶

هر اندیشه کـه مـی‌پوشـی درون خلـوت سـینه
نشان و رنگ اندیشه ز دل پیداست بر سـیما
ضمیر هر درخت ای جان ز هر دانه که می‌نوشـد
شود بر شاخ و برگ او نتیجه شـرب او پیـدا
ز دانهٔ سیب اگر نوشد بروید بـرگ سـیب از وی
ز دانهٔ تمر اگر نوشد بروید بر سـرش خرمـا

زیبایی گیاه به‌خاطر خوبی بذر آن است. زیبایی انسان به‌خاطر خوبی قلب اوست.
این شعر را شنیده‌ای؟ «شادترین فرد دنیا کسی است که شادی می‌بخشد.»

از کودکی بسیار دوستش داشتم. وقتی آن را به یاد می‌آورم، نـه‌تنهـا سـر زبـانم می‌افتد، بلکه آگاهی ارزشمندی را به من یادآور می‌شود و باعث مـی‌شـود احسـاس آرامش کنم. به یادم می‌آورد در این زندگی هرچیزی که می‌خواهی یا هرچیزی کـه به آن احتیاج داری را با بخشیدن همان‌ها به دیگران می‌توانی به دست بیاوری.

می‌خواهی شاد باشی؟

پس دیگران را شاد کن.

می‌خواهی دوستت داشته باشند؟

پس تلاش کن بتوانی دیگران را بدون قیدوشرط دوست داشته باشی.

برکت می‌خواهی؟

پس از آنچه داری ببخش.

برای من، رمز شادی در بخشیدن آن است. می‌خواهم به دیگران کمک کنم، بیش از آنچه از دستم برمی‌آید، انجام بدهم. وقت گذاشتن برای شادی دیگران و تلاش در این راه، در من شادی بسیاری ایجاد می‌کند. خانواده‌ای تشکیل داده‌ام که روزبه‌روز در دنیا بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شود. تمام زندگی من بر این اساس پایه‌گذاری شده است: سهیم شدن و کمک‌رسانی.

چیزهایی که از کودکی تابه‌حال آموخته‌ام را بدون هیچ حساب‌وکتابی سخاوتمندانه به اشتراک گذاشته‌ام و زندگی دیگران را با ایجاد حسی خوب لمس می‌کنم. چیزی بیش از این نمی‌تواند مرا شاد کند.

ضرب‌المثلی قدیمی هست که می‌گوید: «*اگر لذت سهیم شدن را بدانی، خواهی دانست که لذت سهیم شدن نان، از خوردن خود نان بیشتر است*». دیدگاه من هم همین است. این سیریِ ناشی از سهیم شدن، صبری که آموخته‌ام و شادی‌ای که به دست آورده‌ام، برایم معنا و مفهومی به ارمغان آورده که نمی‌توانم برایتان توصیف کنم.

یک شمع با روشن کردن شمعی دیگر چیزی از نور خود نمی‌کاهد. کاملاً برعکس، برای روشن‌تر شدن پیرامونش خدمتی می‌کند. سهیم شدن و به اشتراک گذاشتن برای من به این معنی است که برای ایجاد روشنایی بیشتر خدمت می‌کنم. بخشیدن چیزی به دیگران از انسان نمی‌کاهد، بلکه کمکی به روشنایی است که نمی‌شود ارزشی برای تلاش، شادی و حس غروری که این کار در تو ایجاد می‌کند تعیین کرد. در غیر این‌صورت دنیا سلسله‌ای تهی از معنی است. وقتی درجهت ارزشی والا و عملی باارزش تلاش نکنی و برای خودت هدفی معنابخش تعیین

نکنی، همه چیز بی‌معنا و جهنم‌گونه است. نه صبح زود بیدار شدن معنایی دارد، نـه کل روز تلاش کردن و نه تلاش برای کسب درآمد در روزهای سخت زندگی.

سیستم الهی به‌طورقطع به کسانی که درجهت فروغ، نور، روشنایی و پیشرفت چیزی به هستی اضافه می‌کنند، پاداش می‌دهد. تنها راه دعوت چیزی به زندگی‌ات کـه بـه آن احتیاج داری، نشان دادن این سخاوت است که همان چیز را به دیگران ببخشی.

هیچ‌یک از کسانی که با محاسبه‌گری زندگی می‌کنند، تابه‌حال شاد نبوده‌اند؛ هر قدر هم صاحب ثروت و دارایی باشند. کسانی که در این چارچوب زندگی مـی‌کننـد، که تا چیزی به دست نیاورند چیزی نمی‌بخشند، در مسیر زنـدگی بیمـار مـی‌شـوند، آسیب می‌بینند و از پا می‌افتند و در پایان روز علاوه‌بر ثروت خود، احساس نـاآرامی، خستگی و تباهی می‌کنند.

شادی کوشش است، تلاش است و بدون حساب‌کتاب کردن بخشیدنِ هرچیزی است که می‌توان بخشید؛ هرچیز. آیا ممکن است کسی که در ایـن دنیـا نقشـی در شادی دیگران نداشته است، با قلبی پر از آرامش و رضایت از این دنیا عبور کند؟

هرگز ممکن نیست.

آیا داستان پادشاهی که عاشق خدمت به مردمش بود و برای اینکه بتواند سهمی در شادی آن‌ها داشته باشد تلاش می‌کرد را می‌دانی؟

روزی برای اینکه مردمش بتوانند به‌راحتی به بازار بیایند و نیازی به عبـور از تپـه‌هـا نباشد، تصمیم گرفت جاده‌ای عریض بسازد. او برای ساختن این راه، بـا سـخاوتمندی از بودجه‌اش هزینه کرد. خیلی طول نکشید که پادشاه به نتیجهٔ موردنظرش دسـت یافـت. استادکاران راهی بسیار زیبا ساخته بودند: عریض، راحت و مستقیم.

اما پادشاه نمی‌خواست این راه را به همین راحتی افتتاح کند. او درصدد بود تا بـا برگزاری مسابقه‌ای، جلوه‌ای زیبا به مراسم افتتاحیه بدهد. او به گوش همه رساند که هرکسی کـه مایـل باشـد مـی‌توانـد در ایـن مسـابقه شـرکت کنـد. بـه‌طورقطع

شرکت‌کنندگان بسیاری خواهان شرکت در این مسابقه بودند. پادشاه گفت که به کسی که به بهترین شکل از این راه عبور کند، پاداش خواهد داد.

خب، منظور از عبور به بهترین شکل از این راه چیست؟

این را هم کسی خواهد فهمید که قدم در راه بگذارد.

تعداد زیادی از مردم با میلی بسیار خواهان شرکت در این مسابقه شدند. در روزی که اعلام شده بود، همه در ابتدای جاده حاضر شدند. برخی بهترین لباس خود را پوشیده بودند، بعضی‌ها استحمام کرده و خود را آراسته بودند، عطرهایی خوش‌بو به خودشان زده بودند، برخی کفش‌هایی گران‌بها پوشیده بودند و همه به شکلی در تلاش بودند که به زیباترین شکل ممکن از راه عبور کنند.

مسابقه شروع شد و همه قدم اول را برداشتند. شروع به راه رفتن کردند؛ برای اینکه در پایان روز نزد پادشاه بازگردند، از مسیر لذت ببرند و خوش بگذرانند و به‌عنوان فردی که به زیباترین شکل ممکن از آنجا گذشته است پاداش موردنظر را از پادشاه بگیرند. رفتند و رفتند و رفتند. این پیاده‌روی تا غروب طول کشید. پادشاه چنان راه طولانی‌ای ساخته بود که واقعاً هم نمی‌شد زحمتش را جبران کرد.

موقع بازگشت، جای ذوق‌وشوقِ ابتدای راه را خستگی و خشم گرفته بود. همه از راه شاکی بودند. در بینشان حتی یک نفر هم نبود که این راه را به‌خوبی طی کرده باشد.

بااینکه راهی عریض و طولانی بود، اما همهٔ آن‌ها از وجود قلوه‌سنگ، سنگ‌ریزه‌ها و آجرهای شکسته شکایت کردند؛ افزون‌براین، راهشان را هم گم کرده بودند. از یک جا به بعد، دیگر نمی‌دانستند باید به کدام سمت بروند. از اینکه چرا هیچ تابلوی راهنمایی وجود ندارد شکایت کردند. شکایت‌هایی پی‌درپی...

پادشاه هم‌زمان که به حرف‌هایشان گوش می‌داد، سرش را تکان می‌داد و محزون می‌گشت.

سپس گفت: «بسیار خب، در کوتاه‌ترین زمان ممکـن، مشـکلاتی کـه از آن‌هـا شکایت کرده‌اید برطرف خواهد شد، اما ازآنجاکه کسی بـا حـس خـوبی از ایـن راه بازنگشته؛ بنابراین به کسی هم پاداش تعلق نمی‌گیرد.»

مردمی که خودشان از گرفتن پاداش صرف‌نظر کرده بودند، فقـط مـی‌خواسـتند مشکلاتی که در راه با آن‌ها برخورد کرده بودند برطرف شود. زیر لب غر زدند و بـه خانه‌هایشان بازگشتند.

پس از اینکه همه پراکنده شدند، جوانی که گونی‌ای روی دوشـش داشـت، نـزد پادشاه آمد، تعظیم کرد و گفت: «نرسیدم سرورم». سروپایش خاکی بود. بسیار عرق کرده بود و لباس‌هایش خیس شده بود.

از گونی‌اش کیسه‌ای درآورد و به‌سوی پادشاه دراز کرد.

«گمان کنم این کیسه متعلق به شماست سرورم». کیسه پر از سکه‌هـای طـلا بود. پادشاه لبخند زد و پرسید: «متعلق به من است؟ از کجا این‌قدر اطمینان داری؟»

جوان پاسخ داد: «سرورم! در راهی که شما ساخته بودید، پیاده می‌رفتم. راه پر از گردوخاک بود. روی زمین قلوه‌سنگ و سـنگ‌ریـزه بـود. کسـانی کـه مـی‌آمدنـد و می‌رفتند، خیلی به زحمت می‌افتادند. من هم برای اینکه بتوانند راحت‌تر عبور کنند، شروع به تمیز کردن مسیر کـردم. سـنگ‌هـا را بلنـد کـردم و گوشـه‌ای قـرار دادم. آن‌موقع بود که این کیسه را پیدا کردم. این‌همه طلا ممکن نیست متعلق بـه مـردم باشد. فکر کردم نمی‌تواند به‌جز شما متعلق به شخص دیگری باشد.»

پادشاه گفت: «نه، این طلاها متعلق به من نیست. برای توست. تو همه‌اش را از آنِ خود کردی. آن‌کس که توانسته به‌خوبی و به‌زیبایی از راه عبور کند، تـو هسـتی. کسی که به‌خوبی از راه عبور کرده، کسی است که موانع را برای کسانی که پـس از او خواهند آمد از سر راه بردارد.»

«هر لحظه بذر خوبی بکار.

اگر نکاری، نمی‌توانی درو کنی.

فراموش نکن، کسی که قلبش مملو از عشق است،

راه زندگی‌اش همیشه گشوده است.»

ـ مولانا

قاعدهٔ ۷

ای دل فرو رو در غمش کالصبر مفتاح الفرج
تا رو نماید مرهمش کالصبر مفتاح الفرج
چندان فروخور آن دهان تا پیشت آید ناگهان
کرسی و عرش اعظمش کالصبر مفتاح الفرج

صبر همچون ریسمانی است که تصور می‌کنی پاره می‌شود، اما رفته‌رفته محکم‌تر می‌شود. تصور می‌کنی تمام می‌شود، اما رفته‌رفته فزونی می‌یابد.

جاده‌های قدیمی میان‌بر ندارند.

درواقع هم همین‌طور است. راستی، خوبی، زیبایی، ماندگاری، چیزهای ارزشمند و راهی که به برکت و روزی ختم شود، مسیر میان‌بری ندارند. این‌ها معیارهای اصلی هستند. نمی‌شود با حیله‌گری از آن گذشت.

باید در راه‌هایی که ارزشمند و ماندگار و دربردارندهٔ دستاوردهای بسیاری هستند، به شکلی مناسب و صبورانه گام برداری. هیچ راه درروی وجود ندارد. کسی که بخواهد زرنگی کند، فقط خود را دچار مشکل می‌کند. کسانی که برای دستیابی به اهدافشان دست به روش‌ها و راه‌های میان‌بر می‌زنند، نتیجه‌ای جز تأخیر در رسیدن

به اهدافشان برای خود ایجاد نمی‌کنند و اگر در این میان‌برها گم شوند، رسیدن به هدف را به موضوعی غیرممکن تبدیل می‌کنند.

اگر راهی را برای خودت برگزیده‌ای، یاد بگیر که باید به شکلی درست و صبورانه در آن پیشروی کنی. اگر بخواهی حیله‌گرانه پیشروی کنی، به خودت آسیب می‌زنی و نتیجهٔ پایانی که انتظارش را می‌کشی از تو دور می‌شود یا به تأخیر می‌افتد یا غیرممکن می‌شود. نمی‌توانی کائنات را فریب بدهی و نظمش را به‌هم بزنی. نمی‌توانی نسبت‌به او فریبنده باشی و مکر به کار ببری. نظم الهی این را می‌بیند و برنمی‌تابد.

در این نقطه، زندگی به ما ریسمانی محکم به نام «صبر» را می‌آموزد.

صبر به این معنی است که بدانی جاده‌های ارزشمند [جاده‌هایی که ارزش رفتن دارند] میان‌بر ندارند. فردی که از این مسئله آگاه باشد، لنگ‌لنگان پیش نمی‌رود، ذهنش مشوش نمی‌شود، دچار پانیک و استرس نمی‌شود، قهر نمی‌کند و درنهایت رؤیاهایش بر باد نمی‌رود.

صبر ارتباطی به رضایت داشتن از راه ندارد؛ به‌طورقطع به معنای جبر هم نیست. مأیوس‌کننده نیست که باعث شود بگویی: «اگر راهمان این است پس، پیش می‌رویم. اگر تقدیرمان این است، پس تحمل می‌کنیم»؛ برعکس، با اطمینان از خود و نتیجه، با هوشیاری، آگاهی و با اقدام مرتبط است. مانند جاری شدن آب و جریان یافتن در زندگی است. گردن خم کردن نیست، بلکه تلاش کردن است. هماهنگ شدن نیست، بلکه خلق کردن است. منتظر ماندن نیست، بلکه به راه ادامه دادن است. نگرش منفعلانه نیست، بلکه مجادله‌ای پویا و فعال است. بدون اینکه دچار خشم، ترس، پانیک، ناامیدی، از دست رفتن رؤیا و بی‌اعتمادی بشوی، پیشروی در راه است و اتخاذ نگرشی نو دربرابر تغییراتی است که ایجاد می‌شود.

صبر به معنی رها نکردن، اعتماد داشتن و حفظ آرامش است.

به خاطر داشته باش که در جنگ، کسانی که ابتدا مورد اصابت گلوله قرار می‌گیرند، آن‌هایی هستند که فرار می‌کنند. کسانی که قالب کلی شرایط را ارزش‌گذاری می‌کنند؛ کسانی که برحسب وضعیت، استراتژی وضع می‌کنند؛ افراد خونسرد، کسانی که دچار پانیک نمی‌شوند و خود را جلوی تختهٔ هدف‌گذاری قرار نمی‌دهند تا دست از این هدف بکشند و هدفی جدید تعیین کنند[1]؛ کسانی که از کاری که می‌کنند اطمینان دارند؛ کسانی که باآرامش تصمیم می‌گیرند که چه کاری باید انجام دهند، درواقع همان کسانی هستند که به جنگ‌ها و مجادله‌ها ادامه می‌دهند.

صبر نام دیگر این هوش، استراتژی، سکون، آرامش و آگاهی است. فقط کسانی که بتوانند برای مدتی طولانی این‌گونه بمانند، خواهند توانست تغییر کرده و رشد و پیشروی‌های ماندگاری را تجربه کنند.

هیچ راهی مملو از گل و گلستان نیست. همیشه پر از پروانه‌های آبی، گل‌های رنگارنگ و بهار بی‌پایان نخواهد بود. راه با هر وضعیت خود زیباست و با تمام این شرایط متعلق به ماست. راه علیه ما نیست، راه با ماست. دقیقاً مانند زندگی، در طول راه چهار فصل را تجربه خواهیم کرد. هم بهاری دلپذیر است و هم زمستانی سوزناک. باران می‌بارد، رعدوبرق می‌زند، بوران می‌شود، مه‌آلود می‌شود، برف هم می‌بارد، اما می‌دانی که تمام این‌ها گذرا هستند، زیرا همه چیز تغییر می‌کند و می‌گذرد. هیچ‌چیز تا ابد ماندگار نیست؛ فصل‌ها، سختی‌ها و حتی شادی‌ها. شادی‌ای وجود ندارد که تا ابد ادامه بیابد و بی‌وقفه باشد. با در نظر گرفتن این مسئله، به راه قدم می‌گذاری. باید بدانی اگر با عصیانی بر طبیعت این راه، در این راه قدم بگذاری، شکستی بزرگ را برای خودت بنا می‌گذاری و رؤیاهایت را بر باد خواهی داد. در مسیر زندگی هیچ‌چیز وجود ندارد که جاودانه باشد. نه شادی‌ها و نه غصه‌ها، هیچ‌کدام پایدار و ابدی نیستند. هیچ رنجی به شدت روز اول ادامه نمی‌یابد؛ رفته‌رفته

۱. کنایه از پا پس کشیدن و کناره‌گیری از هدف است. - م.

کاهش می‌یابد. شادی هم همین‌طور است. راه، شادی‌ها و رنج‌های جدیدی را برای آدمی پیش می‌آورد. کسی که با علم بر اینکه هیچ‌کدام از این‌ها نمی‌مانند، یعنی با «صبر» به مسیر زندگی خود ادامه می‌دهد، راه را عالمانه به پایان می‌رساند. اعتماد به راه، به خود و پیشروی با صبر، به معنی واقعی کلمه، زیستن این زندگی است.

روزی گیاه کدوحلوایی در کنار درخت صنوبر بلندی جوانه زد. در طول فصل با پیچیدن به دور درخت صنوبر رشد کرد و بلند شد. همین‌طور که از موهبت‌های بارش باران و تابش خورشید بهره‌مند می‌شد، رشد کرد و بزرگ شد. خیلی زود قد کشید و کم‌کم به بلندی درخت صنوبر رسید. خودش هم از رشدش تعجب کرد و از درخت صنوبر پرسید:

«چقدر طول کشید تا اندازهٔ این ارتفاع رشد کنی؟»

صنوبر پاسخ داد: «ده سال.»

باخنده گفت: «ده سال؟» گل‌هایش را تکان داد و ادامه داد: «من در دو ماه به قد تو رسیدم، ببین!»

صنوبر گفت: «درست است. توانستی در مدت کوتاهی به‌اندازهٔ من رشد کنی.»

پس از این گفت‌وگو، هفته‌ها و ماه‌ها سپری شد و اولین بادهای پاییز شروع به وزیدن کرد. برگ‌های گیاه کدو به‌خاطر سرما یکی‌یکی افتاد. همین‌که سرما بیشتر شد، گیاه کدو در خود فرو رفت، منقبض شد و رفته‌رفته کوچک‌تر شد.

او نمی‌توانست این شرایط را تحمل کند. از صنوبر پرسید:

«چه اتفاقی دارد برای من می‌افتد؟ حالم خوب نیست!»

صنوبر پاسخ داد: «داری می‌میری.»

«خب، چرا؟ همه چیز روبه‌راه بود. خیلی خوب بودم؛ قدرتمند بودم و داشتم به‌سرعت رشد می‌کردم.»

صنوبر گفت: «چون سعی کردی در مدت دو ماه به‌اندازهٔ رشد ده‌سالهٔ من رشد کنی، اکنون داری می‌میری».

همان‌طور که در ابتدای راه گفتم، مسیرهای قدیمی میان‌بر ندارند. نمی‌توانی نظم الهی را فریب بدهی. به‌طورقطع اجازهٔ چنین کاری را به تو نمی‌دهد.

آیا کسانی که راه را با رشد دادن خود می‌پیمایند و با بزرگ شدن آن را می‌آموزند و بی‌وقفه در تلاش هستند، با کسانی که در پی آن هستند تا ره صدساله را یک‌شبه بروند یکی هستند؟

نیستند!

«صبر کن
تا همه چیز همان‌طور که میل داری
عمیق و جاودانه باشد.
صبر کن
تا همه چیز مطابق میل تو باشد.»
ـ مولانا

در یک روز گرم از فصل تابستان درویشی به راه افتاده بود. از تپه‌ها، کوه‌ها و جنگل‌ها گذر کرده و بسیار خسته شده بود. تشنگی باعث شده بود سرعت گام‌هایش بسیار کند شود. پیر بود و دیگر داشت از رمق می‌افتاد. بدنش مانند سابق کشش نداشت و مقاوم نبود.

پیرمرد بازگشت و رو به شاگرد جوانش گفت: «فرزندم، عذر می‌خواهم، اما باید کمی به عقب بازگردی. فکر کنم موقع گذشتن از جنگل از مسیر اشتباهی آمده‌ایم. سه فرسنگ آن‌طرف‌تر رودی خروشان هست. من بسیار تشنه هستم. به‌سمت آن رود برو و کمی آب برایم بیاور.»

جوان گفت: «راحت باشید. وظیفهٔ من خدمت به شماست. با افتخار هر کاری که بگویید را انجام خواهم داد. شما کمی استراحت کنید. نیازی نیست جلوتر بروید. زیر همین درخت منتظر من باشید.»

جوان از مسیری که استادش به او گفته بود، همان مسیری که آمده بودند، با گام‌هایی بسیار سریع بازگشت. در درهٔ کنار جنگل رودی بسیار خروشان وجود داشت. بی‌درنگ قمقمه‌اش را درآورد، اما چه ببیند خوب است؟ آب گل‌آلود بود.

دو گاری که کمی پیش‌تر از آنجا عبور کرده بودند، آب را به‌شدت گل‌آلود کرده بودند. گلی که در کف رود بود، بالا آمده بود. برگ‌هایی زرد و پژمرده روی آب شناور بودند. جوان با خودش فکر کرد که نمی‌تواند این آب را برای استادش ببرد. نمی‌توانست اجازه بدهد که استاد پیرش از این آب بنوشد. بی‌معطلی بازگشت تا وضعیت را برای استادش شرح دهد.

به استادش توضیح داد: «آب بسیار گل‌آلود بود. نمی‌توانستم آن آب را به شما بدهم، اما خواهش می‌کنم مضطرب نشوید. چشمهٔ آب دیگری پیدا می‌کنم، اما این‌بار مجبورم چهار فرسنگ راه بروم. به یاد دارم که آنجا چشمه‌ای دیده بودم. هرچقدر هم دیر کنم، لطفاً منتظرم بمانید. آبی زلال برایتان خواهم آورد.»

استاد با صدایی بلند پاسخ داد: «نه، من آب چشمهٔ دیگری را نمی‌نوشم. آب همان دره را می‌خواهم. فرزندم، وقت را بیهوده تلف کرده‌ای. باید همان آب را برایم می‌آوردی.»

جوان که انتظار چنین پاسخی را نداشت، با تته‌پته گفت: «اما... چطور ممکن است؟ آب دره بسیار گل‌آلود و آلوده بود. برگ‌های زرد و پژمرده روی آن شناور بودند. چطور می‌توانم آن آب را برای شما بیاورم؟»

استادش با صدایی قاطعانه برای آخرین‌بار گفت: «فرزندم! برو و از آب آن دره برایم بیاور.»

دیوار جوان بسیار کوتاه بود و پذیرفت.

معلوم بود هر کاری که استادش به او می‌گوید را انجام می‌دهد. حرفش را گوش کرد و دوباره به دره بازگشت. چیزی که آنجا دید، باعث تعجبش شد. «خیر باشد! این دیگر چیست؟»

همین‌که نزد استادش رفته و بازگشته بود، آن آب گل‌آلود به آبی زلال و گوارا تبدیل شده بود و بسیار شفاف به‌سمت پایین جریان داشت.

جوان درنهایت متوجه چیزی که استادش در پی گفتنش بود شد. باید کمی آنجا منتظر می‌ماند. به‌خاطر گل‌ولای و برگ‌های شناور نباید بازمی‌گشت؛ بنابراین کنار رود نشست و منتظر ماند.

همین‌طور که داشت جریان آب را تماشا می‌کرد، متوجه شد که استادش درسی به او آموخته است.

می‌گفت: «بازگرد و ببین چطور همه چیز تغییر می‌کند، فرزندم!»

اگر کنار رود می‌نشست و منتظر می‌ماند، می‌دید که کم‌کم گل‌ولای ته‌نشین می‌شد و برگ‌های شناور هم در جریان آب کنار می‌رفتند و آب شفاف و زلال می‌شد.

جوان پس از کمی انتظار قمقمهٔ خود را پر از آب کرد و برای استادش برد.

استاد لبخند زد و گفت: «درس خود را آموختی، فرزندم؟» دستش را دراز کرد و قمقمه را از جوان گرفت.

چشمان جوان پر از اشک شد و شروع به گریه کرد و گفت: «آموختم استاد، آموختم. درواقع همه چیز را دیده بودم. متوجه بودم چه اتفاقی افتاده است. گاری‌ها جلوی چشمم بودند. آب را گل‌آلود کردند. به شما نگفتم، اما تلاش کردم آب را تمیز کنم؛ دستانم را در آب فرو بردم، دستم را تکان دادم، نشد. برگ‌ها را کنار زدم و تلاش کردم گل‌ولای را کنار بزنم، اما بازهم نشد. هر کاری کردم، گل‌آلوده‌تر شد. فکر کردم نمی‌توانم از آنجا آب بیاورم و بلند شدم نزدتان بازگشتم. می‌دانم حماقت

کردم و این را به شما نگفتم. می‌خواستم بی‌درنگ آبی زلال برایتان بیاورم. درحالی‌که کافی بود می‌نشستم و کمی منتظر می‌ماندم.»

استاد سرش را به نشانهٔ تأیید تکان می‌داد.

گفت: «فرزندم! هرچیز در حالت طبیعی خود به وجود می‌آید. برگ‌ها با جریان آب کنار می‌روند. گل‌ولای ته‌نشین می‌شود. دقیقاً مانند ذهن تو.»

جوان داشت درس جدیدی می‌آموخت. وقتی به ادراک می‌رسید، اشک از چشمانش جاری می‌شد.

جوان گفت: «افکار زردشده و پلاسیده، افکار گذشتهٔ من هستند. اکنون بهتر می‌فهمم. افکاری که می‌خواهم از آن‌ها رهایی بیابم؛ همان‌طور که تلاش می‌کردم گل‌ولای را کنار بزنم و آب گل‌آلوده‌تر می‌شد، ذهن من هم با تلاش برای سرکوب کردن، گل‌آلوده‌تر می‌شود. هرقدر تلاش کنم در ذهنم مداخله‌ای کنم، همه چیز را بدتر از پیش می‌کنم. همان چیزی که شما از آن به‌عنوان "آرام کردن ذهن" یاد می‌کردید، همین است استاد. *کناری بایست و منتظر بمان! فقط مشاهده کن! آب کمی بعد زلال و شفاف می‌شود. تمام زشتی‌ها خودبه‌خود کنار می‌روند، چراکه ذهن هم مانند یک رود است؛ گل‌آلود می‌شود و دوباره براق و شفاف می‌شود.* اکنون امید بیشتری در قلبم دارم، استاد. اگر ذهن هم مانند رود است، پس من کنار می‌ایستم و منتظر می‌مانم تا تمام افکار قدیمی و پلاسیده‌ام کنار بروند. یا این افکار با جریان از بین می‌روند یا ته‌نشین می‌شوند. انسان با نشستن و مشاهده کردن قادر است چه کارهای زیادی بکند!»

قاعدهٔ ۸

چو در عـالم زدی تـو آتـش عشـق
جهان گشته است همچون دیگ حلوا
همه حسن از تو باید ماه و خورشـید
همه مغز از تـو بایـد جـدی و جـوزا
بدان شد شـب شـفا و راحـت خلـق
کـه سـودای تـواَش بخشـید سـودا

هر اتفاقی را خیریت بدان، هرکه آمد را خضر بدان، هر شب را شب قدر بدان.

اگر به من می‌گفتید فلسفهٔ تصوف را در یک جمله خلاصه کـن، بـه‌احتمـال‌زیـاد جملهٔ بالا را می‌گفتم. اگر کسی بتواند به آگاهی نهفته در این جمله دست یابـد و آن را در خود درونی کند، می‌تواند در زندگی آرامش داشـته باشـد و بـا طمأنینـه، سکون و تعادل را بیابد.

Scanner App Lite

هر اتفاقی را خیر بدان

هر تجربه‌ای که تو از آن به «بدی» یاد می‌کنی، درواقع به‌تمامی به صلاح توست. به‌طور یقین نکته‌ای وجود دارد که باید متوجـه آن باشـی، ببینـی و آن را مـدیریت کنی؛ چراکه بزرگ شدن، رشد کردن، اوج گرفتن و به بلوغ رسیدنت وابسـته بـه آن است. درواقع رنج‌هایی که تابه‌حال تجربه کرده‌ای را بیشتر از شـادی‌هایـت دوست داری، زیرا در سایهٔ آن رنج‌ها توی کنونی ساخته شده است.

بسیاری از ما وقتی خواسته‌مان به واقعیت تبدیل نشده است، بسیار ناراحت شده و شکایت کرده‌ایم، اما مگر پس از تمام آن‌ها نگفته‌ایم: «خدا را شکر که نشد. خدا از من حفاظت کرده که آن اتفاق نیفتاده است.»

مگر مولانا هم این را به ما یادآوری نکرده است:

«اگر آنچه می‌خواهی اجابت شد، به‌دنبال یک خیریت در آن بـاش و اگـر نشـد، به‌دنبال هزاران خیریت.»

اگر دعاهایی که در کنار تلاشت به درگاه خدا کـرده‌ای اجابـت شـد، البتـه که خیریتی در آن هست. پیش از هر چیز، دیدن اینکه تلاشـت بـه بـار نشسـته، حس رضایت و شادی در تو ایجاد می‌کنـد، امـا اگـر نشـد هـم بـدان کـه فلاکـت‌هـای بی‌شماری در آن موضوع وجود داشته است که شایستهٔ تجربه‌شان نبوده‌ای و خـالق بازهم به‌خاطر دعاها و تلاش‌هایی که کردی تو را از این مسائل حفظ کرده است.

هرکه آمد را خضر بدان

خضر که بود؟

در داستان حضرت موسی که در قرآن ذکر شـده اسـت، حضـرت خضـر عـالمی بی‌نظیر است؛ این‌طور نیست؟

فردی است که دارای آگاهی‌های معنوی بسیاری است. حضرت موسی هم مایل است که این آگاهی و علم معنوی را از او بیاموزد.

به نظر تو چه چیزی باعث تمایز حضرت خضر شده است که یک پیامبر هم به‌دنبال علم‌آموزی از اوست؟

طبق باور گذشتگان، خضر دارای عمری بی‌انتهاست و داستان زندگی بی‌پایان او این‌گونه شرح داده می‌شود:

در یکی از روزها که خضر مشغول نیایش خداوند بود، فرشتهٔ مرگ، عزرائیل، برای گرفتن جان او فرود آمد. وقتی خضر متوجه این وضعیت می‌شود، با هق‌هقی بلند شروع به گریه می‌کند.

عزرائیل که منتظر بود کسی که همیشه عاشقانه با خداوند نیایش می‌کند هنگام جان دادن در آرامش و متانت باشد، از دیدن پریشانی او می‌پرسد: «ای خضر! این اضطراب و نگرانی برای چیست؟ چقدر تو دل‌نازک هستی! نکند به‌خاطر اینکه باید از دنیا دل بکنی این‌چنین ناراحت هستی؟»

خضر پاسخ می‌دهد: «نه، ترس من این است که وقتی از دنیا رفتم نتوانم دیگر ذکر خدا را بگویم و با او نیایش کنم. وقتی از دنیا بروم، از این لذت محروم خواهم شد. حال‌آنکه می‌خواهم تا روز قیامت ذکر خدا بر لبم باشد.»

به‌این‌دلیل خالق فرمان می‌دهد: «ای عزرائیل! جان خضر را نگیر. بگذار همچنان زندگی کند، چراکه او این زندگی را نه به‌خاطر خودش، بلکه به‌خاطر اینکه بیشتر به یاد من باشد می‌خواهد. بگذار تا قیامت زنده باشد و مرا نیایش کند»؛ برای همین، باوری وجود دارد که بیان می‌کند خضر تنها موجود روی زمین است که تا قیامت می‌تواند زندگی کند. حال‌آنکه خضر دربرابر هرکسی به دور از شکل و قالبی که انتظار دارد نمایان می‌شود؛ برای همین، تا روز قیامت انسان‌ها نمی‌توانند تنها انسانی را که تا آن روز روی زمین زندگی خواهد کرد بشناسند.

بسیاری از ما، کسی که راه را به ما نشان بدهد را در قالب پدربزرگی ریش‌سفید تجسم می‌کنیم؛ این‌طور نیست؟

پیری بیاید و با آموزه‌های خود مسیر زندگی ما را تغییر بدهد، الهام‌بخش ما باشد، نیروبخش ما شود و راهمان را بگشاید.

هیچ‌کس انتظار ندارد یک کودک خردسال بتواند این کار را انجام بدهد، یا یک زباله‌گرد، یک گدا یا یک دیوانه. چشم ما مدام به‌دنبال پیرمردانی با ریش و مویی سفید، پروفسوران، اساتید بزرگ و برجسته، آموزگاران، درویشان و فیلسوفان می‌گردد.

درحالی‌که خضر در شمایلی دور از انتظار دربرابر افراد ظاهر می‌شود. در تجربیاتی که دور از انتظار یا در برخوردهایی که هیچ برآوردی برایشان نکرده بودی، با راه چاره‌هایی دربرابرت می‌ایستد. مولانا هم دقیقاً همین را یادآوری می‌کند: «هر انسانی که به آن برخوردی را خضر بدان!» تو نمی‌توانی تصور کنی که این برخورد و تلاقی در کجا و به چه شکلی صورت می‌گیرد؛ برای همین، به هر انسانی که با او برخورد می کنی اهمیت بده، به صورتش نگاه کن، به او گوش بده و حرف‌هایش را بشنو. مگر با این کار چه چیزی را از دست می‌دهی؟ شاید این‌بار خضر به‌خاطر تو آمده باشد!

صوفیان دراین‌باره از داستان ابن‌عربی استفاده می‌کنند. ابن‌عربی به‌دنبال عالمی بود که زندگی‌اش را تغییر بدهد. او می‌بایست عالمی آگاه می‌بود و چنان سخنی بر زبان می‌آورد که همه چیز در لحظه‌ای تغییر یابد. مدام در این فکر بود که کسی که زندگی‌اش را تغییر دهد، باید عالم یا اولیا باشد؛ برای همین، سال‌های سال تلاش کرد تا او را بیابد، غافل از اینکه زندگی او را یک راهزن تغییر داد.

آن‌ها با کاروانی از جایی به جایی سیاحت می‌کردند. طبق مقررات آن کاروان، فقط می‌توانستند باری که یک شتر بتواند آن را حمل کند با خود ببرند.

قافله‌سالار یا همان رئیس کاروان گفته بود: «فقط اشیاء گران‌قیمت خود را با خودتان بردارید.»

ابن‌عربی هم پس از اندیشیدن به این نتیجه رسید که باارزش‌ترین دارایی‌های او کتاب‌هایش است؛ بنابراین کتاب‌هایش را برداشت. یکی از روزها که در راه بودند، گروهی راهزن راه را بر آن‌ها بستند و شروع به جمع آوری اشیاء قیمتی کاروانیان کردند.

رئیس راهزن‌ها به ابن‌عربی نزدیک شد و از او پرسید: «بار شتر تو چیست؟»

ابن‌عربی پاسخ داد: «کتاب‌هایم.»

راهزن از او پرسید: «چرا چیز دیگری همراه خود نداری؟»

«چون باارزش‌ترین چیز برای من، کتاب‌هایم هستند.»

با شنیدن این پاسخ، راهزن نگاهی به ابن‌عربی و شترش انداخت.

آن راهزن رو به دیگر راهزن‌ها کرد و دستور داد: «کتاب‌های او را جمع کنید و بسوزانید.»

ابن‌عربی به فکر فرو رفت و بسیار ناراحت شد. خواست اجازه ندهد این کار را بکنند. مقاومت کرد، اما راهزن رو به او کرد و گفت:

«اگر این کتاب‌ها برایت بسیار مهم بود، آن‌ها را نه روی شتر، که در مغزت حمل می‌کردی.»

ابن‌عربی همیشه می‌گوید که آن روز مهم‌ترین درس زندگی‌اش را گرفته است. او که منتظر بود زندگی‌اش به‌واسطهٔ اولیا تغییر کند، یک راهزن بزرگ‌ترین درس زندگی‌اش را به او داده و رفته بود.

افرادی که با آن‌ها برخورد می‌کنیم، به‌صورت تصادفی سر راه ما قرار نمی‌گیرند. آن‌ها در بطن حضور خود درسی دارند که زندگی‌مان را تغییر می‌دهد. نمی‌توانیم پی ببریم که کجا و به چه صورتی ممکن خواهد بود، زیرا زندگی فرجه‌ای پیش‌بینی‌ناپذیر است.

هر شب را شب قدر بدان

شب قدر در اسلام به‌عنوان شبی مقدس پذیرفته شده است، زیرا در آن شب قرآن برای حضرت پیامبر نازل شده است. در حالت کلی شب بیست‌وهفتم[1] ماه مبارک رمضان به‌عنوان شب قدر شناخته شده است و روایت است که «این شب از هزاران ماه ارزشمندتر است.»

خالق مطلق در شب قدر برای اولین‌بار به حضرت محمد وحی نازل کرده است. دلیل اینکه مولانا هم به این شب اشاره کرده است، این است که به ما یادآوری کند تا هر شب با نظم الهی در ارتباط و با جریان آن همسو باشیم. هر شب مقدس است، زیرا خالق هر شب با تو در حال صحبت است. تو را می‌بیند، می‌شنود و به‌خوبی می‌شناسد و هر لحظه در قلبت نجوا می‌کند. مهم این است که تو بتوانی به آن گوش بسپاری.

خیریتی که برایت رقم می‌خورد را بشناس. ارزش هرکسی که با او برخورد می‌کنی و ارزش هر شبی که سرت را روی بالش می‌گذاری بدان. خواهی دید که همیشه کائنات بر له توست. هرگز با تو قهر نکرده و هرگز در فکر مجازات تو نبوده است؛ فقط منتظر مانده که تو آن را بفهمی، متوجهش باشی و بینا و شنوای او باشی.

۱. زمان دقیق شب قدر روشن نیست، اما به احتمال زیاد یکی از شب‌های نوزدهم، بیست‌ویکم یا بیست‌وسوم ماه مبارک رمضان است. شیعیان بر شب بیست‌وسوم رمضان و اهل سنت بر شب بیست‌وهفتم این ماه تأکید بیشتری دارند. ـ م.

قاعدهٔ ۹

درخت و برگ برآید ز خاک این گوید
که خواجه هر چه بکاری تو را همان روید

دعای خشک‌وخالی را رها کن. کسی که درخت بخواهد، بذر می‌کارد.

دعا بی‌شک همان خواستن است. آرزو میل به رخ دادن چیزی و به وجود آمدن آن است. هر انسانی باید هدفی برای زندگی‌اش داشته باشد. برعکس این باشد، نمی‌توانیم توجیه کنیم که چرا در این دنیا هستیم. این اهداف ماست که به زندگی‌مان معنا و بها می‌دهد. خواسته‌هایی داریم که آرزویمان هستند؛ برای همین، دعا بسیار ارزشمند و پرمعناست. نیرویی است که می‌تواند یک عمر را تعریف کند و شکل دهد.

درحالی‌که یکی از خطاهای آدمی دعاهای خشک‌وخالی است؛ خواسته‌هایی خشک‌وخالی، آرزوهایی خشک‌وخالی.

دعاهای خشک‌وخالی بی‌تفاوت با انتظار قد کشیدن یک گل مصنوعی یا میوه دادن یک درخت مصنوعی نیست.

انسان اگر واقعاً گیاهی رونده بخواهد، بذری در دل خاک می‌کارد، آن را آبیاری و تغذیه کرده و بزرگش می‌کند. کسانی که آرزوی چیدن میوه از درختان واقعی را دارند، شتابان به‌سوی خاک می‌روند، آن را می‌کَنند و در آن نهال می‌کارند و

می‌آموزند که کدام نهال با چه شرایطی رشد می‌کند و هرچه آموخته‌اند را با صبر و باور در عملشان نشان می‌دهند. اشتباه کردن، نتوانستن و دوباره تلاش کردن را به جان می‌خرند.

زندگی با چنین تلاش‌هایی معنا می‌یابد.

دعا تلاش است. دعا آموختن است. دعا از نو تجربه کردن است. دعا دست نکشیدن و صرف‌نظر نکردن است.

خواهش می‌کنم به واژهٔ «خواستن» از نزدیک نگاهی بینداز. خواهی دید که رازی در دل خود واژه وجود دارد.

İstemek = İstem + emek

زحمت + خواسته = خواستن

به‌همین‌دلیل مولانا به دعاهایی که هیچ تلاشی در پی نداشته باشد «دعای خشک‌وخالی» می‌گوید.

از زمانی که کم‌سن‌وسال بودم، در هر فرصتی از اینکه آرزو دارم نویسنده شوم صحبت می‌کردم، اما آن زمان نمی‌دانستم چطور می‌توانم نویسنده شوم. نمی‌دانستم از کجا شروع کنم، چطور آموزش ببینم، چه چیزی را از کجا طلب کنم. خب، آن زمان که رسانه‌های اجتماعی وجود نداشتند، کارم سخت‌تر بود. می‌خواستم نویسنده شوم، اما نمی‌دانستم از کجا و چطور آرزویم را به واقعیت تبدیل کنم. چه گام‌هایی باید برمی‌داشتم؛ هیچ نمی‌دانستم. بعد تصمیمی گرفتم؛ اینکه در اوقات فراغتم به کتابخانه بروم. بدین‌صورت هم فرصت اینکه کتاب‌های زیادی بخوانم داشتم و هم این شانس را داشتم که در رابطه با نویسنده شدن اطلاعاتی به دست بیاورم.

پای تصمیمم ایستادم و در هر فرصتی که داشتم، به‌سوی کتابخانه می‌دویدم. کتاب‌های زیادی خواندم. همان‌جا با کتاب‌های کلاسیکی که بعدها آن‌ها را خریدم آشنا شدم. نویسندگانی را شناختم که آن‌ها را به‌عنوان الگویی برای خودم در نظر

گرفتم. بعد روزی در کتابخانه به کسی برخوردم که اطرافش پر از جمعیت بود. او توجه مرا به خود جلب کرد. چرا همه دور او جمع شده بودند؟

من هم نتوانستم مانع کنجکاوی‌ام شوم و کنار او رفتم. آن فرد یک نمایشنامه‌نویس بود؛ یعنی کسی که با اصول نمایشنامه‌نویسی و قوانینی که باید در صحنه رعایت می‌شد کاملاً آشنا بود. اگر نمایشنامه‌ای نوشته شده بود، پیش از اجرا نظر او را جویا می‌شدند و بعد از ویرایش او، به صحنه می‌رفت.

شغل او برای من بسیار جذاب بود. من هم بی‌صدا کنار شرکت‌کنندگان رفتم. درواقع این افراد گروهی بودند که به‌صورت خصوصی روی پروژه‌ای کار می‌کردند؛ یعنی افراد جدید را نمی‌پذیرفتند. خیلی مؤدبانه گفتند که نمی‌توانم شرکت کنم. آسمان‌وریسمان را به هم بافتم تا درنهایت راضی‌شان کردم. بدین‌صورت توانستم دربارهٔ نویسندگی و نمایشنامه‌نویسی اولین آموزشم را ببینم.

بعد از آن اطلاعات خوبی دربارهٔ اینکه چطور باید پیشروی کنم کسب کردم. بله، در ابتدای راه بسیار درمانده بودم... نمی‌دانستم این کار را چطور شروع کنم، اما به‌محض اینکه با کمی تلاش به راه افتادم، از عمق قلبم ایمان داشتم که به چیزهایی خوب برمی‌خورم، چراکه همیشه باور داشتم خالق پاداش تلاش ما را می‌دهد. نمی‌توانستم با دعایی خشک‌وخالی در خانه بنشینم و منتظر باشم نمایشنامه‌نویس بشوم. باید در مسیر نویسنده شدنم به راه می‌افتادم تا به فرصت‌هایی که این مسیر برایم ایجاد می‌کند بربخورم. باید برایش زحمت می‌کشیدم.

افراد پارسا به این دعا «دعایی از ته دل» می‌گویند؛ یعنی هنگام انجام اقدامی در راستای خواسته، دست به دعا گشودن.

برای مثال، به دو مردی که مزرعه دارند فکر کنیم. یکی از آن‌ها بذرهای خود را کاشته است و دست به دعا می‌گشاید: «بارالها! محصول امسالم پربار باشد.»

مرد دیگر هم دست به دعا می‌گشاید، اما توجهی به کاشت و مراقبت از زمین خود نمی‌کند.

به نظر تو چه کسی واقعاً می‌خواهد که محصول مزرعه‌اش پربار باشد؟

مرد اول؛ این‌طور نیست؟ کشاورزی که تلاش و دعا می‌کند.

لطفاً هرگز این را از یاد مبر؛ ممکن است؟

«خالق، پاداش هر زحمت و تلاشی را می‌دهد.»

ازاین‌رو شمس گفته است: «به فکر این نباش که در پایان راه به کجا خواهی رسید، کافی است تو پای به راه بگذاری». زیرا همین‌که پا به راه می‌گذاری، خواسته‌های تو دیگر خواسته‌هایی خشک‌وخالی نیستند، بلکه دعایی از صمیم قلب هستند که از خالق می‌طلبی. شمس این‌طور ادامه می‌دهد: «تو فقط موظفی به اولین گامی که می‌خواهی برداری بیندیشی؛ گام‌های بعدی خودبه‌خود طی خواهند شد.»

می‌دانم که همهٔ ما به طریقی در پی این هستیم که به مسیری قدم بگذاریم و از جایی شروع کنیم، اما امان از دست ضمانت‌طلبی و کمال‌گرایی‌مان.

همیشه مانعی برای گام برداشتن ما می‌شود.

همیشه فکر می‌کنیم «زمانیکه بهتر از وضعیت کنونی شدیم و پایان بد یا خوب این راه را به چشم دیدیم، به راه می‌افتیم»، غافل از اینکه قدم گذاشتن در راه است که به ما بهتر شدن را می‌آموزد. تصمیم‌گیری دربارهٔ انتخاب راهی که ما را به مقصد دلخواهمان می‌رساند هم زمانی میسر است که به راه افتاده باشیم.

در طول راه برای اینکه خطایی از ما سر نزند، طی مسیر را به تأخیر می‌اندازیم، اما اشتباهاتمان آموزگاران ما هستند؛ یعنی در گوش ما زمزمه می‌کنند که از کدام جهت به راهمان ادامه بدهیم، اما ما به‌خاطر اضطرابی که کمال‌گرایی در ما ایجاد می‌کند، راه را بر این آموزگاران می‌بندیم. مگر یادگیری بدون اشتباهاتمان برایمان امکان‌پذیر است؟

برای اینکه راه رفتن بیاموزی، بارها زمین می‌خوری و بلند می‌شوی. برای اینکه سخن گفتن بیاموزی، هزاران صدای بی‌معنا تولید می‌کنی. برای اینکه دوست داشتن بیاموزی، هزاران بار می‌شکنی. برای آموختن «به دست آوردن» هزاران بار از دست می‌دهی. مگر زیبایی مسیری که تو را به‌سوی کمال می‌برد، به غیر از این است که سرشار از اشتباه و خطاست؟

ما انسان‌ها تمام این‌ها را از خاطر می‌بریم، زیرا تحمل رنج کشیدن را نداریم، سطح ایمنی‌مان دربرابر درد و از دست دادن، بسیار پایین است، زیرا بسیاری از ما روی پر قو و بدون درد کشیدن بزرگ شده‌ایم.

این دور باطل را نابود کن، همسفر من!

کمال‌گرایی و به‌دنبال تضمین بودن، بزرگ‌ترین دام برای ما انسان‌هاست.

برای شروع مجبور نیستی کامل باشی، اما برای کامل شدن مجبوری که شروع کنی.

قاعدهٔ ۱۰

فروکش این دم زیرا تو را دمی دگر است
چو بسکلد ز لب این باد آن بود برجا

انسان چیزهای نو و جدید را دوست دارد، زیرا تازه و زنده و مملو از امید است، اما با وجود این‌ها، هراسناک است، چراکه ناشناخته و پر از خطر است.

انسان همیشه در چالشی میان چیزهای قدیمی و نو زندگی خود را سپری می‌کند. از چیزهای نو می‌ترسیم، اما دیوانه‌وار آرزوی داشتنشان را داریم. از چیزهای قدیمی، هم فرار می‌کنیم و هم به آن‌ها پناه می‌بریم، چراکه برایمان آشنا هستند، شناخته‌شده و همواره مورداطمینان هستند. ضرب‌المثلی داریم که می‌گوید: «عادت جدید به ده قدیمی نیاور / ترک عادت موجب مرض است». ما از ناشناختگی بدیعیات دوری می‌کنیم. مضرات موجود در موارد قدیمی برایمان آشنا هستند و دست‌کم می‌دانیم چگونه با آن‌ها سر کنیم، اما آیا دربارهٔ موارد تازه و جدید نیز این‌چنین است؟

درواقع این‌چنین نیست.

هم می‌تواند خوب باشد و هم بد- آسان باشد یا دشوار- می‌تواند تو را شاد کند یا پریشان-

یک لحظه فکر کن. شاید ده سال است که در جای یکسانی کار می‌کنی. مشکل خاصی با رئیست نداری و همه چیز روبه‌راه است. به سختی‌های کار و به

مزیت‌های آن هم عادت کرده‌ای. هیچ‌چیزی وجود ندارد که باعث شود شب خواب به چشمانت نیاید.

اما روزی خبری به تو می‌رسد. رئیست شرکت را به فرد دیگری واگذار کرده است. ازاین‌پس مالک جدید شرکت ریاست کارمندان سابق را هم برعهده دارد و کسی را هم اخراج نمی‌کند. می‌خواهد روال کارها به همان روشی که تابه‌حال طی شده ادامه یابد.

اما برای تو وضعیت دیگر مانند سابق نیست. این وضعیت، دوره‌ای سرشار از ناشناخته‌ها برای توست؛ صحنه‌ای برای تجربه‌ای جدید.

دچار به‌هم‌ریختگی ذهنی می‌شوی. گیج و سردرگم می‌شوی. نمی‌توانی پیش‌بینی کنی که ازاین‌پس چه اتفاق‌هایی رخ خواهد داد. ممکن است فردا تصمیمات جدیدی گرفته شود. این‌بار ممکن است نظم زندگی‌ات به‌کلی به‌هم بریزد.

نه اثری از خواب آرام شبانه‌ات مانده و نه آسودگی خیال؛ در یک چشم به‌هم زدن همگی از بین رفتند. همه چیز نامشخص است. امکان پیش‌بینی آینده غیرممکن و منظرهٔ فردا نامشخص و تار است؛ برای همین، موجب هراس تو می‌شود.

شاید زندگی کاری‌ات ازاین‌پس بسیار بهتر شود، فرصتی برای رسیدن به اوج زندگی حرفه‌ای‌ات به تو ارائه شود، درآمدی که تابه‌حال نداشته‌ای را به دست بیاوری و با کار کردن با رئیس جدید احساس ارزشمندی و موفقیت بیشتری کنی، اما «اگر این‌طور نباشد، چه؟»

وضعیت‌های نامشخص همان‌قدر که هیجان‌هایی بزرگ، کنجکاوی و حس تازگی دارند و مملو از حس زندگی هستند، به همان اندازه نیز احتمالات ناخوشایند در دل خود دارند.

بدیعیات چیزهایی هستند که برایت ناآشنا هستند، نسبت‌به آن‌ها شناخت نداری و پیش‌ازاین تجربه‌شان نکرده بودی. انسان از ناشناخته‌ها می‌ترسد. حتی از خوردن

غذایی که برایش آشنا نیست پرهیز می‌کند. در دریایی که نسبت‌به آن شناخت ندارد، شنا نمی‌کند. از راهی که برایش ناآشناست نمی‌رود. از مغازه‌ای که برایش ناشناخته است خرید نمی‌کند. حتی از نویسندگانی که آن‌ها را نمی‌شناسد کتابی نمی‌خواند. آیا می‌دانی حتی کسانی وجود دارند که از تماشای فیلم‌هایی که بازیگران و کارگردانش را نمی‌شناسند امتناع می‌کنند؟ زیرا این احتمال وجود دارد که در پایان روز متوجه شوند پولشان را بیهوده خرج آن فیلم کرده‌اند؛ برای همین، برای خواندن کتاب و دیدن فیلم و سریال به مرجع، تأیید و توصیهٔ دیگران احتیاج پیدا می‌کنند.

«به نظر تو چه کتابی بخوانم؟»

«آیا سریال خوبی است؟ به نظرت ارزش تماشا کردن دارد؟»

«به نظر تو برای دیدن این فیلم به سینما بروم؟ کل روزم را بی‌خودی برایش صرف نکنم؟»

«از محصولات آن برند رضایت داری؟ من هم از آن‌ها خرید کنم؟».

«این مغازه پر از چیزهایی است که دوستشان دارم، اما چون این برند را نمی‌شناسم، ترسیدم چیزی بخرم.»

«به مهمانی فوق‌العاده مهیجی دعوت شده بودم، اما چون کسی را در آنجا نمی‌شناختم، نرفتم.»

«خیلی دلم می‌خواست تعطیلات به مسافرت بروم، اما چون از کشوری که می‌خواستم به آنجا بروم هیچ‌چیز نمی‌دانستم، منصرف شدم و بلیتم را پس دادم.»

«پیشنهاد کاری فوق‌العاده‌ای بود، اما من ده سال است که در این شرکت کار می‌کنم، مانند کف دستم به تمام امور اینجا آشنا هستم. ترسیدم آنجا احساس بی‌کفایتی کنم؛ برای همین، پیشنهادشان را نپذیرفتم.»

متوجه این‌ها هستی؟

در برخورد با موارد ناشناخته و جدید به‌خاطر جوانب احتیاطی که از روی ترس‌هایمان رعایت کرده‌ایم، به موارد قدیمی وابسته و متعهد شده‌ایم. در بردگی گذشته و عادت‌های قدیمی‌مان، محیط امن و مطمئنی را پیدا کرده‌ایم.

پشت این کوه‌ها آبشاری خروشان وجود دارد.

از کجا معلوم؟ ما اینجا دست‌کم دره‌ای داریم که پر از گل‌ولای است.

محیط پر از برکت و زیبایی در آنجا وجود دارد.

چه تضمینی وجود دارد؟ همین زندگی لنگمان برایمان کافی است. بابتش شاکریم.

می‌توانی بهتر از این را به دست بیاوری.

چه کسی گفته است؟ شاید «بهتر» همینی باشد که در دست دارم؟!

فکر می‌کنی فردی آزاد هستی، اما آیا قادری ببینی که سیارهٔ بزرگی را برای خودت تبدیل به زندانی کرده‌ای که نه می‌توانی در آن نفس بکشی و نه قدم از قدم برداری؟

جرئت اینکه وقتی به محل کار می‌روی از مسیر جدیدی بروی را نداری، اما خیال می‌کنی آزاد هستی؛ این‌طور نیست؟

جسارت اینکه شغلت را عوض کنی و وارد حرفهٔ موردعلاقه‌ات بشوی را نداری، اما باورت به اینکه لایق شادی هستی تمام‌وکمال است؛ این‌طور نیست؟

آیا می‌توانی با این وضعیت به داشتن زندگی‌ای باکیفیت فکر کنی؟

نه!

می‌توانی بگویی دارم زندگی می‌کنم؟

نه!

می‌توانی دم از آزادی بزنی؟

نه!

تلاش؟

نه!

عشق؟

نه!

اینجا فقط بحث از سپری کردن زندگی است. فقط داری نفس می‌کشی.

وقتی انسان در آن نقطه بماند، پس از مدتی به این فکر خواهد افتاد که زنده بودنش هم هیچ معنایی ندارد و وقتی تلاش کند که به موارد نامفهوم و بی‌معنای زندگی‌اش معنا ببخشد، این گرداب بزرگ‌تر می‌شود.

در رنگ موهایش به‌دنبال معنا می‌گردد. در لباسی که به تن می‌کند و در لحظه‌های دشواری که در طول روز دارد به‌دنبال معنا می‌گردد. در میزان پسندهایی که در شبکه‌های اجتماعی می‌گیرد، به‌دنبال معنا می‌گردد. در عکس‌هایی که با فیلتر از خود می‌گیرد به‌دنبال معنا می‌گردد. در برنامه‌های خاله‌زنکی تلویزیون، در کتاب‌هایی که نخوانده، در روابط قدیمی‌ای که از ذهنش پاک نشده، در نظم زندگی‌ای که دوستش ندارد، به جست‌وجوی معنا و مفهوم زندگی‌اش می‌گردد.

معنا در هیچ‌کدامشان وجود ندارد.

این مسیر است که پر از معنا و مفهوم است؛ دانستن، آموختن، رشد یافتن، کشف کردن و همیشه گام برداشتن.

گام برداشتن به معنای راه‌هایی جدید، زندگی‌هایی جدید، داستان‌هایی جدید، سختی‌هایی جدید، مجادله‌هایی جدید و تجربه‌هایی جدید است.

عرق کردن روی تردمیل به معنای جلو رفتن نیست، فقط بازی با ذهن است؛ خود را فریب دادن است. وقتی یک جا ایستاده‌ای، از جاری شدن زندگی دم نزن. یک جا ایستاده‌ای و فقط عرق می‌ریزی. دچار خستگی و درماندگی‌ای هستی که حتی برای تغییر آن قدمی برنمی‌داری.

نگاهی به زندگی‌ات بینداز، به اطرافت بنگر. اگر منظره‌ات سال‌هاست تغییر نکرده است، به این معنی است که هرگز از تردمیلت پایین نیامده‌ای.

چرا از غریبه‌ها می‌ترسیم؟

زیرا آن‌ها نیز برایمان ناشناخته هستند. نمی‌توان پیش‌بینی کرد که چه رفتاری از خود نشان خواهند داد. یا چند قدم از آن‌ها فاصله می‌گیریم یا هیچ فرصتی به آن‌ها نمی‌دهیم؛ این‌طور نیست؟

حتی دست مهر بر سر سگ‌هایی که نمی‌شناسیم نمی‌کشیم.

حال‌آنکه هیچ نوآوری‌ای از چیزهایی که برایمان آشنا هستند و نسبت‌به آن‌ها شناخت داریم به وجود نمی‌آید. نه تجربه‌ای نو، نه آگاهی‌ای جدید و نه گامی نو.

هر قدر در را فقط روی افراد آشنا بگشایی، خودت را تکرار می‌کنی و مطمئن باش که انسان بیش از هرکس و هرچیز از خودش خسته می‌شود.

چراکه ازنظر درونی همیشه در پی رشد کردن، نو شدن، بزرگ شدن و کشف کردن هستی. حال‌آنکه ذهنت با ساختار درونی‌ات مدام در چالش است. وقتی بخشی از تو در پی این است که بزرگ شود و رشد کند، بخشی دیگر داستان‌هایی از خطرات احتمالی برایت می‌بافد. ذهن تو دربارهٔ اینکه چطور تو را در بین ترس‌هایت اسیر کند و تو را در ناحیهٔ امن زندگی‌ات نگاه دارد، مانند حیوانی است که به‌خوبی تربیت شده باشد.

ذهن مکانیزمی است که داستان می‌سازد و طبق همان‌ها وارد عمل می‌شود!

می‌پرسی چطور؟

اولین وظیفهٔ ذهن این است که تو را زنده نگاه دارد.

وقتی احساس خطر کند، تمام حواس تو را فعال کرده و با ترشح آدرنالین تو را طوری برنامه‌ریزی می‌کند که بی‌درنگ از آن شرایط فرار کنی. وقتی از یک سگ پیت بول[1] فرار می‌کنی، نمی‌توانی در آن لحظه به فکر قسطهای کارت‌های اعتباری‌ات باشی. ذهن اجازهٔ این کار را به تو نمی‌دهد، زیرا ابتدا باید خودت را نجات دهی و زنده بمانی.

وقتی یک‌بار «کُدی» دربارهٔ اینکه پیت بول سگ خطرناکی است به ذهنت دادی، هر بار که بخواهی تصمیمی بگیری، آن اطلاعات را در ذهنت زنده می‌کند.

«از آن کوچه نرو، سگ‌های بسیار خطرناکی در آنجا هستند.»

«وقتی یک پیت بول دیدی، مسیرت را عوض کن.»

به نظر می‌رسد در تمام این موارد که ذهن آن‌ها را برایمان می‌بافد، هیچ مشکلی وجود ندارد؛ درست است؟ درواقع به‌خاطر این قابلیتِ ذهنمان توانسته‌ایم زنده بمانیم.

از زمانی که کد «حیوانات وحشی کشنده هستند» به ذهن داده می‌شود، ذهن شروع به استفاده از آن می‌کند. وقتی این اطلاعات که «در هوای بارانی سرعت زیاد یا ناگهان ترمز کردن دلیل بسیاری از تصادفات است» را به ذهنت دادی، ذهنت شروع به استفاده از این آگاهی می‌کند. با داستان‌هایی که می‌بافد، این آگاهی را به تو یادآوری می‌کند. اخباری که دراین‌باره شنیده‌ای یا داستان‌های دردناکی که دراین‌باره به گوشَت خورده را در ذهنت تداعی می‌کند.

---

۱. سگی از ترکیب نژاد بولداگ و تریر که جثه‌ای بزرگ دارد و به‌دلیل چابکی، انرژی و شجاعت بالایی که دارد، جزو سگ‌های سریع، چالاک و ورزشکار محسوب می‌شود. در گذشته از آن‌ها به‌عنوان سگ شکار استفاده می‌شد. - م.

اما فراموش نکن که این مکانیسم داستان‌بافی، دربارهٔ هر کدی به کار خود ادامه می‌دهد و همین، یک مانیپلاسیون[1] قدرتمند است.

از سیستم در حال فعالیت خود، اطلاعاتی دربارهٔ خیانت مردان برایمان یادآوری می‌شود: اینکه زنان قابل‌اعتماد نیستند؛ نگاه داشتن حیوان خانگی کاری دشوار است؛ تغییر شغل بسیار سخت است؛ رؤیاپردازی وسواس‌گونه خطرناک است؛ خارجی‌ها قاتل هستند و... می‌توانیم از میلیون‌ها داستان‌بافی این‌چنینی مثال بزنیم.

متأسفانه اگر این اطلاعات با آگاهی و هوشیاری بررسی نشود، تمامی آن‌ها به زندان‌هایی ذهنی تبدیل می‌شوند. اعتیادی که با تمرکز بر گذشته در ما ایجاد شده است، به‌مرورزمان به نوعی بردگی تبدیل می‌شود.

با گذشت زمان انسان به‌خاطر ترس و بی‌اعتمادی نه‌تنها شغل خود را تغییر نمی‌دهد یا یک رابطهٔ نامناسب را تمام نمی‌کند، بلکه جسارت کافی برای تغییر یک مسیر را هم نخواهد داشت.

می‌پذیرم!

چیزهایی که نسبت‌به آن‌ها شناخت داریم، همیشه قابل‌اعتماد هستند. اگر جهنم هم باشد، انسان می‌داند که در چه آتشی می‌سوزد و برای همین در برابر آن یک قالب مقاومتی ایجاد می‌کند. هرچیزی که برای ما شناخته‌شده و آشنا باشد، همیشه محیطی آرام و مطمئن برایمان ایجاد می‌کند. از کار خود ناراضی هستی، اما می‌دانی چه مسئله‌ای را چگونه حل کنی. از ارتباطات خود ناراضی هستی، اما نظمی که به آن عادت کرده‌ای، اطمینان‌خاطری برایت به حساب می‌آید. از تنهایی شکایت می‌کنی، اما حوصلهٔ غصه‌ها و مشکلات یک رابطه را نداری. از آپارتمانی که در آن

---

۱. مانیپلاسیون، اصطلاحی روان‌شناسی به معنی دستکاری ذهنی افراد با هدف تغییر ادراکات، عقاید و رفتار آن‌ها است. این دستکاری از طریق فریب صورت می‌گیرد به گونه‌ای که فرد متوجه این تغییر ذهنیت نمی‌شود. – م.

سکونت داری ناراضی هستی، اما به همسایه‌ات آن‌قدر اطمینان داری که خانه‌ات را به او می‌سپاری. ترافیک سنگین است و دو ساعت وقتت را می‌گیرد، اما درعوض در اتوبوس صندلی برای نشستن پیدا می‌کنی.

فقط همین است!

اگر راحتی را این‌گونه درک کرده‌ای، بالاترین میزان راحتی و آسودگی مواردی که برایت شناخته‌شده هستند و به آن‌ها عادت کرده‌ای، فقط در همین حد است. به دویدن روی تردمیل و به زندگی بدون ریسک و بدون شادی خود ادامه می‌دهی. نه قدمی به عقب برمی‌داری و نه جهان‌بینی‌ات قدری رشد می‌کند.

برای تسلی خاطرت از این جمله بهره می‌بری: «مشکلی نیست. دست‌کم در امنیت هستم». بله، در امنیت و بدون شادی!

این هم یک انتخاب است.

می‌توانی اضطرابی که به آن خو کرده‌ای را به شادی‌ای که برایت ناشناخته است ترجیح بدهی.

گزینش‌های ما درست و غلط ندارند؛ فقط نتایج وجود دارند. من از نتایج صحبت می‌کنم.

آیا می‌دانی کسانی که به‌عنوان یک نظاره‌گر زندگی می‌کنند، همان کسانی هستند که فضای امنشان را ترک نمی‌کنند؟

آن‌ها به تماشای زندگی دیگران می‌نشینند.

ازطریق شبکه‌های اجتماعی یا تلویزیون به موفقیت، شادی، جسارت، مجادله، استعداد، روابط، رؤیاها، تولیدات و دستاوردهای دیگران نگاه می‌کنند.

ازآنجاکه جسارت نداشته‌اند برای خود داستانی بنویسند، به قهرمان داستان زندگی دیگران با خشم می‌نگرند (*که البته این هم نوعی شیفتگی پنهان به آن‌هاست*).

آن پیروزی بی‌نظیر قهرمانان که همه را مسحور می‌کند، پر از ریسک‌های بزرگ، مجادله، خون، اشک، زیان، شکست، جست‌وجوی راه‌حل‌های تازه، امید، باور و تصمیم بر رها نکردن و دست نکشیدن است.

آن‌ها زخمی‌ترین و البته شادترین انسان‌های دنیا هستند.

ما هم مجذوبانه به آن‌ها نگاه می‌کنیم. شادی‌شان حسادت‌برانگیز و زخم‌هایشان هولناک است؛ برای همین، راضی می‌شویم داخل مرزهای ذهنی خودمان بمانیم و در آتش جهنمش بسوزیم و خاکستر شویم.

کودکی که در قصری با محافظ بدون غصه و با گران‌قیمت‌ترین اسباب‌بازی‌ها بازی می‌کند و بزرگ می‌شود، شادترین و سالم‌ترین کودک دنیا نیست. شادترین کودک دنیا کودکی است که وقتی همراه دوستانش باخوشحالی در کوچه‌ها در حال دویدن است، ناگهان زمین می‌خورد و زانویش زخمی می‌شود، اما پس از بستن زخمش دوباره به دویدن ادامه می‌دهد؛ کودکی که برای چیدن میوه از درخت بالا می‌رود، پایش پیچ می‌خورد، روی زمین می‌افتد و پایش می‌شکند و روزها در رختخوابش اشک می‌ریزد؛ کودکی که توپ‌هایش را می‌دزدند و او بازهم توپ می‌خرد؛ کودکی که دوچرخه‌اش می‌شکند و مجبور می‌شود راه مدرسه را پیاده برود و با آرزوی خریدن دوچرخه‌ای نو درس می‌خواند؛ کودکی که به‌خاطر سرماخوردگی روزها در خانه می‌ماند و مادرش سوپ داغی به او می‌دهد، لذت خوب شدن حالش را با دویدن در زنگ‌های تفریح مدرسه نشان می‌دهد، بازهم زمین می‌خورد، بازهم زخمی می‌شود و بازهم گریه می‌کند و چند روزی حرکتش محدود می‌شود.

متوجه هستی که وقتی داستان را این‌گونه تعریف می‌کنیم، بسیار رمانتیک و عاشقانه به نظر می‌رسد؟ حتی سخت نیست ببینی زندگی کودکی که در کوچه‌ها می‌دود و بازی می‌کند، از زندگی کودکی که هرگز بیمار نمی‌شود، مطمئن‌تر و ایمن‌تر است. جایی که از آن به‌عنوان ناحیهٔ امن یاد می‌کنی، ممکن است خطرهای

بیشتری برای تو داشته باشد. زندگی پویاست، ایستا نیست. هر لحظه، هم پر از خطر و هم امنیتی بی‌پایان است. به‌طورکلی خطر و امنیت به‌صورت مداوم جایشان را تغییر می‌دهند. منظورم این است که جهنمی که می‌شناسی، نسبت‌به جهنمی که نمی‌شناسی مطمئن‌تر نیست!

اگر بخواهیم دربارهٔ شادی صحبت کنیم، لازم است به جسارت هم اشاره کنیم. متأسفانه داشتن زندگی‌ای عاری از شادی مرتبط با این است که هیچ کاری نکنی و به پای تماشای زندگی کسانی که با جسارت زندگی کرده‌اند بنشینی.

> «تمام داستان‌های زیبا
> به دو شکل آغاز می‌شوند.
> یا کسی به راه می‌افتد
> یا غریبه‌ای وارد شهر می‌شود.»
> ـ تولستوی

از رویدادهای جدید نترس!

گذشته را بسیار قابل‌اعتماد به شمار نیاور!

فراموش نکن که یک داستان زیبا با وارد شدن یک غریبه به شهر یا با جسارت نشان دادن کسی که به مسیری پا می‌گذارد آغاز می‌شود.

تضمینی برای هیچ‌چیز وجود ندارد.

آیا به نظر تو هم همین زیبا نیست؟

آیا در پایان کار، پیروزی هست؟ حزن هست؟ پشیمانی هست یا مجادله؟ مشخص نیست.

اما این مشخص است که جسارت برای تجربهٔ ناشناخته‌ها حاوی دستاورد است. در این راه، هم چیزهایی که از دست داده‌ای و هم پشیمانی‌هایت، به دستاوردی برای تو تبدیل می‌شوند.

به ناشناخته‌ها نه با ترس، بلکه با کنجکاوی و هیجان نگاه کن، چراکه آبستن هر چیزی است. وقوع هر احتمالی ممکن است. با وجود تمام احتمالات، ناشناخته‌ها را بپذیر، زیرا هیچ‌چیز قدیمی تو را رشد نمی‌دهد و فقط تو را به یک نظاره‌گر زندگی تبدیل می‌کند. همیشه درمیان بازی بودن لذت بیشتری دارد تا تماشاچی آن بودن و بیشتر باعث رشد می‌شود. اگرچه بودن در زمین بازی ریسک و خطر بیشتری دارد، اما باور کن که نسبت‌به تماشاچی بودن رضایت خاطر بیشتری برای تو ایجاد می‌کند.

جسور باش!

به موارد تازه و نو فرصتی بده.

جسارت به معنی هرگز نترسیدن نیست، بلکه به این معنی است که با وجود ترس‌هایت به‌صورتی آگاهانه وارد عمل بشوی. جایی که جسارت نباشد، اسارت وجود دارد.

تو آزادی را برگزین.

قاعدهٔ ۱۱

به بوی وصل اگر عاشقی قرار گرفت
بهانه را نپذیرم بهانه‌ها مدهید

به‌جای یافتن بهانه‌هایی برای قهر کردن و دلخوری، برای اینکه دوست داشته شوید و دوست بدارید، راهی پیدا کنید.

اصطلاح «کودک درون» در بسیاری از مواقع به گوشمان خورده است. تو هم بارها درباره‌اش شنیده‌ای؛ «با کودک درونت آشتی کن.» «با کودک درونت ارتباط برقرار کن.» «دست کودک درونت را بگیر.» «کودک درونت را شاد کن.»

در بسیاری از موارد، این کودک درون را بخشی از ما که بزرگ نشده است می‌دانند. ما مدام به این دعوت می‌شویم که با کودک درونمان که با تروماهای کودکی در گوشه‌ای نشسته، منتظر دلجویی و دوست داشته شدن است روبه‌رو شویم. برای تمام این نظرات احترام قائل هستم؛ هیچ جنبهٔ انتقادآمیزی ندارد.

من هم به مفهوم «کودک درون» بسیار اهمیت می‌دهم، اما بیشتر مواقع به‌جای اینکه روی زخم‌هایش نمک بپاشم و آن‌ها را زنده کنم، به این فکر می‌کنم که چگونه اکنون او را شاد کنم. چرا آن بخش از ما بزرگ نشده و درمقابل بزرگ شدن سماجت می‌کند؟ آسیب‌ها، قهرها و تمایل به تسویه‌حساب کردن، به نظر من اشتیاق ما برای عدالت‌جویی نیست. کاملاً برعکس؛ به نظر من کودک درون و آن قدرت

تغییرناپذیر درونی ما، خود عشق است. چیزی که از آن به‌عنوان «کودک درون» یاد می‌کنیم، عشق بی‌پایان درونی ماست که تغییر نیافته و هرگز تغییر نمی‌کند.

عشق درونی‌مان می‌خواهد همان‌طور که هست بماند و پایدار باشد. نمی‌خواهد جدی باشد، لگدمال شود، به تأخیر بیفتد، برای بعد نگه داشته شود یا ابزاری برای حساب‌کتاب باشد.

می‌خواهد همیشه به همان شکلی که در زمان تولدمان در درونمان وجود داشته بماند. عشق، عشقی بی‌آلایش و اشتیاق زندگی را این روزها با عبارت «کودک درون» یاد می‌کنیم که ازنظر من اشکالی هم ندارد.

کودک درون ما عشقی بی‌آلایش و اشتیاقی جوشان است. هرگز تغییر نمی‌کند و برای اینکه تبدیل به فردی بالغ شود، تا همیشه در گوشه‌ای از وجودمان خواهد ماند و مقاومت خواهد کرد.

عشق و اشتیاق، اگرچه فردی بزرگسال هم شوی، بازهم همان‌طور بدون تغییر خواهد ماند. اگر تو درگیر غائله‌های جدی زندگی نیز شوی، اگر مضطرب، نگران، مسئول و دارای وظایف سنگین باشی، آن عشق بی‌آلایش و اشتیاق درونی به همان تازگی روز اول در تو باقی خواهد ماند؛ برای همین، نام این عشق بی‌آلایش و اشتیاق «کودک» گذاشته شده است.

وقتی به این فکر کنی که دیگران نیز این «کودک» را در درون خود دارند، باور کن که زندگی به یک لوناپارک[1] تبدیل خواهد شد. من در دل این عشق و اشتیاق به‌دنبال تروماها نمی‌گردم. برای روبه‌رو شدن با گذشته، ترجیح می‌دهم زندگی را برای کودک درونم تیره‌وتار نکنم، زیرا می‌دانم که این کودک درون در سلامت است. دربارهٔ موضوع کودک درون می‌خواهم داستانی را برایت تعریف کنم. خوب گوش کن.

۱. شهربازی. ــ م.

مرت[1] چپ‌چپ به مردی که دستش را به‌سوی او دراز کرده بود نگاه کرد. ظاهرش شبیه گداها نبود. شاید لباس‌هایش کمی کثیف و ژولیده بود، اما به نظر می‌رسید که از سلامتی کامل برخوردار است.

با خودش فکر کرد: «سالم‌تر از من به نظر می‌رسد. خب، برود کار کند». با حالتی پر از خشم پرسید: «پول می‌خواهی تا نان بخری؟»

مرد با حالتی سرشار از اطمینان گفت: «نه، پول برای خرید شکلات می‌خواهم.»

اعصاب مرت خرد شده بود. شروع به خندیدن کرد. فکر کرد که مرد دارد شوخی می‌کند. خودش هم جوابی شوخ‌طبعانه به او داد.

«نان که گیر نمی‌آورید، شکلات می‌خورید؟»

این‌بار هم مرد با حالتی جدی پاسخ داد: «نه، آن‌موقع بلغور و برنج می‌خوریم. اگر آن را هم پیدا نکنیم، گرسنه می‌خوابیم.»

جدی بود یا داشت سربه‌سر او می‌گذاشت؟ مرت نمی‌توانست سر از کار او دربیاورد. یک لحظه به این فکر کرد که شاید دوربین‌مخفی باشد. گفت: «یعنی امروز شکمتان سیر شده و می‌خواهید به‌عنوان دسر یک چیز شیرین بخورید؟»

«امروز تولد همسرم است. می‌خواهم برایش شکلات ببرم. همیشه روز تولدش برایش شکلات می‌خرم.»

آن‌موقع همسر خود مرت به ذهنش آمد. باهم دعوایشان شده بود و او در را کوبیده و بیرون رفته بود.

«فامیل یا دوستی نداری که از او پول قرض بگیری؟ چرا راه انسان‌هایی که نمی‌شناسی را می‌گیری؟»

«دوستان و آشنایان انسان‌های فقیر هم فقیر هستند. وقتی پولی به دست بیاورند، ابتدا با آن شکم خودشان را سیر می‌کنند.»

---

۱. Mert: نام پسرانه. ـ م.

«همسرت را به‌اندازه‌ای دوست داری که این‌چنین به‌خاطرش گدایی می‌کنی؟»

«او سی سال است که نور چشم من است. حضور او زندگی‌ام را روشن کرده است. سال‌هایی که سپری شده، علاقه‌ام را کم نکرده که هیچ، بیشتر هم کرده است.»

مرت گیج شده بود. این مرد چقدر عجیب است. نمی‌توانست او را به حال خود رها کند و برود. نتوانست صبر کند و گفت: «بسیار خب، تو راز زندگی شاد را می‌دانی. من با زن موردعلاقه‌ام ازدواج کرده‌ام، اما ما شاد نیستیم. مدام جروبحث می‌کنیم. افزون‌براین، خانه، خودرو و همه چیز هم داریم. تو چیزی نداری، اما شاد هستی.»

مرد پاسخ داد: «هیچ‌چیز ندارم؟» انگار عصبانی شده بود. گفت: «من همه چیز دارم. همسرم همه چیز من در زندگی است. عشق من، همسرم، دوست و همراهم است. درواقع خودرو، خانه و چیزهایی که تو می‌گویی، هیچ‌چیز نیستند. داشتن تشتی طلایی برای کسی که خون بالا می‌آورد سودی ندارد. تو هیچ‌چیز از روح زنانگی او را درک نکرده‌ای. یک زن وقتی بداند همه چیزِ زندگیِ همسرش است، شاد خواهد بود. من هیچ‌چیز باارزشی برای همسرم نمی‌خرم، اما کاری می‌کنم که بداند چقدر برایم ارزشمند است.»

مرت مات‌ومبهوت شده بود.

پرسید: «چطور می‌توان به زنی ارزشمند بودنش را نشان داد؟»

«در درون هر زن، دختربچهٔ کوچکی وجود دارد. هرقدر تلاش کنی آن دختربچه را دوست داشته باشی و شادش کنی، زن به همان اندازه شاد می‌شود.»

«یعنی چطور؟»

«فکر کن ببین دختربچه‌ها از چه چیزی خوششان می‌آید. دلشان می‌خواهد موردپسند واقع شوند و به آن‌ها توجه شود. عاشق این هستند که بشنوند چقدر زیبا هستند. رؤیای پرنسس شدن دارند. از غافلگیر شدن خوششان می‌آید. دلشان

می‌خواهد دیگران لوسشان کنند. منتظر شنیدن سخنان مهرآمیز هستند. من با همسر پنجاه‌ساله‌ام مانند یک دخترب‌چه رفتار می‌کنم. او را عروسکم صدا می‌زنم.»

ذهن مرت به‌شدت آشفته شده بود: «اما همسر من بسیار جدی است. اصلاً حال‌وهوای یک دختربچه را ندارد.»

مرد خندید و گفت: «تو آن‌طور فرض کن. وقتی دختران کوچک بزرگ می‌شوند، خجالت می‌کشند که عشق و توجه درخواست کنند، اما انتظارش را دارند. وقتی آن دختربچه را شاد کنی، دستاورد بسیاری خواهی داشت. مردی که همسری شاد نداشته باشد، هرگز روی آرامش و سعادت را نخواهد دید. یک لحظه فکر کن ببین همسفر شدن با فردی اخمو که مدام غر می‌زند، چقدر حوصله‌سربر است! اگر نتوانی عشق را به هدیه‌ای که برای او می‌خری اضافه کنی، ارزشی برای آنچه هدیه کرده‌ای باقی نمی‌ماند. من هرگز پول زیادی نداشته‌ام. هرگز نتوانسته‌ام یک گردنبند طلا برای او بخرم، اما مدام او را غرق در عشق کرده‌ام. هرگز نتوانسته‌ام لباس‌هایی ابریشمی برایش بخرم، اما روح او را به‌نرمی در آغوش گرفتم و شادش کردم.»

مرت پولی که مرد بتواند برای همسرش شکلات بخرد را از جیبش درآورد و به او داد. وقتی به خانه برگشت، می‌خواست آموخته‌هایش را عملی کند. در راه خانه میوه‌های موردعلاقهٔ همسرش را خرید. آن‌ها را پوست کند و در بشقابی گذاشت و برای همسرش برد.

گفت: «این میوه‌ها بسیار خوش‌شانس هستند.»

همسرش پاسخی به او نداد.

مرت دوباره گفت: «نمی‌پرسی چرا؟»

«چرا؟»

«چون راهی معدهٔ زیباترین زن دنیا هستند. این‌ها میوه‌های موردعلاقه‌ات هستند. همه را به‌خاطر تو خریده‌ام.»

سپس روی زمین نشست و گفت: «مجازاتم هرچه باشد قبول است، اما خودت را از مردی که دیوانه‌وار دوستت دارد دریغ نکن.»

همسرش لبخند شیرینی زد. از رفتار مرت خوشش آمده بود.

مانند دختربچه‌ای شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: «بخشیدن آن‌قدرها هم راحت نیست.»

اولین‌بار بود که مرت با دختربچهٔ درون او چشم‌درچشم شده بود. قرار بود این نگاه‌های لوس و اغواگرانه همه چیز را در زندگی‌شان تغییر بدهد.

در آن لحظه با خودش فکر کرد: «ازاین‌پس همه چیز در زندگی‌ام متفاوت خواهد بود.»

قاعدهٔ ۱۲

تو پای به راه بگذار، راه به تو نمایان خواهد شد[1]

یک صوفی با شاگرد خود به راه افتادند و آرام‌آرام مسیر را طی می‌کردند. همین‌که به یکی از روستاهای اطراف رسیدند، صوفی روبه شاگردش کرد و گفت: «ببین فرزندم، من کمی زیر این درخت انجیر استراحت می‌کنم، تو هم این کوزه را بگیر و آن را از چشمه‌ای که در ده است پر از آب کن و بازگرد.»

شاگرد تا استادش لب تر کرد، بی‌درنگ بلند شد و گفت: «به روی چشم استاد». کوزه را برداشت و به‌سوی چشمه به راه افتاد، اما در کنار چشمه به صحنه‌ای شگفت‌انگیز که انتظارش را نداشت برخورد. زیباترین دختر جوانی که تا آن روز دیده بود، در حال پر کردن کوزه‌اش بود.

مرد جوان عنان از کف داد و به‌دنبال دختر جوان به راه افتاد. در طول راه به او ابراز علاقه کرد و خواست با او ازدواج کند. احساسات مرد جوان یک‌طرفه نبوده است، زیرا دختر جوان به او گفت: «بسیار خب، بیا و از پدرم مرا خواستگاری کن.»

جوان گفت: «بسیار خب» و دست‌به‌کار شد. رفت و با آداب رسمی دختر را از پدرش خواستگاری کرد. پیرمرد از این جوان خوشش آمده بود و برای همین مانع‌تراشی نکرد و

---

۱. تو پای به راه درنه و هیچ مپرس   خود راه بگویدت که چون باید رفت
عطار نیشابوری

گفت: «دخترم را به تو می‌دهم». آن‌ها بلافاصله ازدواج کردند. صاحب فرزند شدند. فرزندانشان را بزرگ کردند و به بلوغ رساندند. یک روز فرزندانشان به پدرشان گفتند:

«پدر، اجازه بده ما هم به‌دنبال کسب روزی خود برویم.»

پدر به فرزندانش اجازه داد. پسرانش در این‌سو و آن‌سو به‌دنبال کسب روزی‌شان پراکنده شدند و هریک به‌دنبال سرنوشت خود رفتند. این مرد دیگر پیر شده بود. پدر همسرش هم از دنیا رفته بود. کمی نگذشت که همسرش هم فوت کرد و درنهایت تنها ماند. دیگر خانه‌نشین شده بود. ناگهان استاد خود که زیر درخت انجیر منتظرش بود را به خاطر آورد و گفت: «ای داد بیداد! وای من چه کردم؟» از جایش بلند شد و کوزه‌ای به دست گرفت و آن را از آب چشمه پر کرد و به‌سوی استادش دوید. دید استادش پایش را دراز کرده و همچنان منتظر اوست.

صوفی لبخند زد و به مردی که درمقابلش ایستاده بود نگاه کرد. چقدر شبیه خودش بود! گفت: «فرزندم، کجا ماندی؟ کم مانده بود من هم بروم!»

درواقع استادی که مرد جوان زیر درخت انجیر او را از یاد برده بود، خود درونی‌اش بود. خویشتنی که به‌خاطر اهداف دنیوی به آن بی‌توجهی کرده و به‌کلی وجودش را نادیده گرفته بود.

یونس امره این فراموشی، نادیده‌انگاری و بی‌انصافی‌ای که به خویشتنمان می‌کنیم را این‌گونه تعریف می‌کند: «منی هست در من و غافل ز من.»

می‌توان یک عمر طولانی را به سرگرمی گذراند. روزهای خوب و بد وجود دارد. بردوباخت وجود دارد. افراد می‌آیند و می‌روند. جدایی‌ها و وصال‌ها، تولدها و مرگ‌ها، ناراحتی‌ها و شادکامی‌ها، جنگ‌ها و صلح‌ها، همهٔ این‌ها وجود دارند. زندگی حتی یک لحظه هم متوقف نمی‌شود. زندگی با بالاوپایین‌ها می‌گذرد. انسانی که در این چرخهٔ زندگی قرار دارد و مدام به تماشای دیگران می‌پردازد و مراقب اطرافیانش است و دست‌وپا می‌زند، بیش از هرچیز خود را به فراموشی می‌سپارد. عمر طولانی

خود که با تلاش برای شناخت دنیای پیرامونش سپری می‌کند را درنهایت با بیگانه شدن با خویشتن به پایان می‌رساند. انسان‌ها که ازنظر شخصیت و تجربیاتی که داشته‌اند تنوع بسیاری دارند، همه چیز را می‌بینند، تحلیل می‌کنند، سبک‌سنگین می‌کنند و آن را می‌فهمند، فقط خودشان را درک نمی‌کنند. به ماهیت وجودی خود پی نمی‌برند و نسبت‌به خود شناخت به دست نمی‌آورند.

دقت کردی؟

مرد جوانی که در ابتدای داستان به‌عنوان شاگرد بود، پس از اینکه به کهولت سن رسید، فرزندانش از خانه رفتند و همسرش را از دست داد، تازه خویشتن خویش را به یاد آورد.

منی دیگر در درونش،

کودک درونش،

دانای درونش،

خویشتن درونش...

هرچه اسمش را بگذاری، فرقی نمی‌کند. به‌طورقطع در درون تو نیز تویی دیگر حضور دارد. من پیشنهاد می‌کنم منتظر اتفاقی نباش که خویشتنت را به تو بازشناساند.

جدایی، مرگ، فقدان عزیز، فلاکت‌ها، نابودی‌ها، رنج‌ها، حزن‌ها، اندوه‌ها...

این‌ها مواردی هستند که باعث می‌شود سرعت افرادی که به قیل‌وقال زندگی چسبیده‌اند و خود را زیر درخت انجیر رها کرده‌اند کاهش بیابد، آهسته شوند، بایستند و به خودشان بیایند. انسان برای به یاد آوردن خودی که از یاد برده، نیاز به آهستگی دارد. اگر خود تو هم نخواهی که خودت را بشناسی و آهسته‌تر شوی، یک روز زندگی سرعت چرخهٔ امنی که مدام در آن تکرار می‌شوی را کم خواهد کرد. چه بخواهی و چه نخواهی، تو را آهسته می‌کند، زیرا تو به این دنیا نیامده‌ای که اسیر قیل‌وقال زندگی شده و در آن غرق شوی. در مسیر تکاملت باید «خویشتن درونی»

خود را نیز تجربه کنی. در این مسیر نزدیک‌ترین دوست تو، خودت هستی. سپس کسانی که دور خود جذب خواهی کرد، پیش تو خواهند آمد.

برای به یاد آوردن خودت، منتظر نمان تا زندگی با یک تجربه تو را آهسته کرده و مجبور به توقف کند. وقفه‌ای در زندگی به خودت بده. به خودت فرصت بده. هرجا که نسبت‌به خودت اهمال‌کاری کرده و خود را فراموش کرده‌ای، تکه‌های خودت را از آنجا بردار. تو مجبور به این روبه‌رو شدن هستی. نمی‌توانی راهبر، عالم و استادی نزدیک‌تر، واقعی‌تر و صادق‌تر از خودت پیدا کنی.

به یاد نداری کجا خود درونی‌ات را گم کرده‌ای؟

نمی‌دانی در کجا و چگونه در جست‌وجوی او باشی؟

من به تو می‌گویم.

همین‌که به راه بیفتی، راه تو را به آدرسی که به‌دنبال آن هستی خواهد برد. نگران نباش! بدون اینکه بدانی کجاست، بااطمینان از آنجایی که خواهی رفت، پیشروی خواهی کرد.

راه با تو سخن خواهد گفت. نشانه‌های راه را خواهی خواند. یاد خواهی گرفت که هرکسی که با او برخورد کنی، راهبری برای تو در مسیرت خواهد بود. هرکدام آزمونی برای توست که با آن به آزمون کشیده خواهی شد. یکی با رفاقت خود تو را به آزمون می‌کشد، دیگری با دشمنی خود. هیچ‌کدام بیهوده در مسیر تو قرار نگرفته‌اند. همهٔ آن‌ها تابلوهای در مسیر هستند که تو را به خودت برسانند. این تابلوها را به‌خوبی بخوان و متوجه آن‌ها باش.

فرصت‌هایی که به آن‌ها برمی‌خوری را مغتنم بشمار. وقتی تشنه باشی، به کنار جویبار خواهی رسید. اگر خواستی خم می‌شوی و جرعه‌ای می‌نوشی یا آلودگی‌های روی خود را در آن می‌ریزی و آن را آلوده می‌کنی. انتخاب با توست. راه فقط جوی آبی به تو می‌دهد. مداخله‌ای نمی‌کند. متوجه زیبایی‌هایی که در مسیرت قرار

می‌گیرد باش. به‌خاطر داشته‌هایت شکر کـن. در طـول راه «شـکر نعمـت، نعمتـت افزون کند.»

ممکن است درگیر این احساس شوی که گم شده‌ای. ممکن است این فکـر در ذهنت جان بگیرد که در راه اشتباهی هستی. دلگیر نشو. با حالتی که نمی‌دانـی بـه کجا می‌خواهی بروی، متشنج نشو. اگر پایان راه معلوم نباشـد هـم ایـن راه، راهـی مطمئن است. تنها کافی است گام برداری. راه به قدم‌های تو روشن می‌شود.

ذهن ما به پایان راه متمرکز است. باعث می‌شـود در ابتـدای راه بمـانیم؛ بـرای همین، دنیا برای انسان‌های زیادی به جهنمی تبدیل شده اسـت و پـر از رؤیاهـایی است که به واقعیت تبدیل نشده است، زیرا این افراد به‌خاطر تـرس ناشـی از اینکـه پایان راه را نمی‌بینند، ترجیح داده‌اند اصلاً به راه نیفتند.

فرض کنیم تابه‌حال به ایتالیا نرفته‌ای.

تصمیم گرفته‌ای که به‌تنهایی با خودروی خود به آنجا بروی. نه راهنما، نه راننده و نه دوست و همراهی. کسی در کنارت نیست.

نفس آدم بند می‌آید؛ این‌طور نیست؟

ماجرایی که پایانش ناپیداست.

خودت هم نمی‌دانی چطور با خودروی خود به ایتالیا بروی. شروع به جست‌وجو می‌کنی. نقشهٔ راه، مسیریاب، تجربهٔ کسانی که با خودرو به ایتالیا رفته‌اند. هـر اطلاعـاتی که به دست می‌آوری را می‌خوانی، بررسی و ارزیابی می‌کنی.

بازهم برایت رضایت‌بخش نیست.

زیرا نمی‌توانی پایان راه را ببینی.

دقیقاً در این مرحله انسان‌های بسیاری دست از راه می‌کشند، زیـرا نمـی‌تواننـد پایان راه را از جایی که هم‌اکنون ایستاده‌اند ببینند. در طول عمر خود با رؤیای ایـن سفر زندگی می‌کنند. حال آنکه با برداشتن اولین گام، راه خودش را نشان می‌دهد. به

تو می‌گوید که چه کاری کنی و چطور آن را انجام دهی. تـو را در معـرض گـزینش قرار می‌دهد و می‌گوید برگزین. شاید مجبور شوی لحظه‌به‌لحظه دست بـه انتخاب بزنی، ببینی، تجربه کنی، استشمام کنی و تصمیم بگیری تا جهت راه را تغییر بدهی و پیش بروی. شاید دست به تصمیمی بزنی که نخواهی تو را به ایتالیا ببرد. ناگهـان مسیریاب را تغییر بدهی و این زیبایی این راه است. تو به قصد ایتالیا به راه می‌افتی، اما در راه وسعت می‌یابی، رشد می‌کنی، می‌آموزی، تغییر می‌کنی و درنهایت تصمیم می‌گیری تا سری به ایستگاه‌های دیگر بزنی.

برای همین نترس. محاسبه نکن که به کجا خواهی رسید.

تو پای به راه در نه و هیچ مپرس / خود راه بگویدت که چون باید رفت.

قاعدهٔ ۱۳

گر دود را کمتر کنی از نور شعله برخـوری
از نور تو روشن شود هم این سرا هم آن سـرا
در آب تیره بنگری نی ماه بینی نـی فلـک
خورشید و مه پنهان شود چون تیرگی گیرد هوا

اگر ماه به تو نمی‌تابد یا نور خورشید به لب پنجره نمی‌افتد، تقصیر را نه در خورشـید جست‌وجو کن و نه در ماه. پرده را از جلوی چشمانت کنار بزن.

به نظر من، داستان کسی کـه مسئولیت زنـدگی‌اش را نمـی‌پـذیرد و دربرابـر وضعیتی که از آن شکایت می‌کند، دست به هیچ عملی نمی‌زند و باعث می‌شود کل زندگی‌اش با ناله و فغان بگذرد و درنهایت تقدیر خود را مقصـر مـی‌دانـد، داسـتانی دردناک نیست، بلکه یک کمدی است؛ یک کمدی حقیقی.

وقتی دراین‌باره سر صحبت باز می‌شود، به یاد داستان مردی می‌افتم که هر روز غذای یکسانی با خود سر کار می‌برد.

این مرد هر روز صبح زود از خواب بیدار می‌شد در زمان مقرر به محل کار خود می‌رسید در طول روز کارش را طوری که باید، انجام می‌داد و وقتی زمان استراحت می‌شد بـا بقیـهٔ همکاران خود می‌نشست و غذای خود را بیرون می‌آورد و با همدیگر می‌خوردند.

Scanner App Lite

اما سال‌هاست که ناله سر می‌دهد که بازهم همان غذا!
«ای بابا، بازهم همان غذا... نان، زیتون... خسته شدم دیگر.»
دوستانش از دست او جانشان به لب رسیده بود، ازبس‌که در زمان استراحت همین جملات را از او می‌شنیدند.
«ای بابا، بازهم همان غذا... نان، زیتون.... خسته شدم دیگر.»
درنهایت روزی طاقت یکی از آن‌ها به سر آمد و گفت: «بس کن دیگر! هر روز همین حرف، هر روز همین شکایت. یک روز هم باآرامش سر سفره ننشستی. اگر این‌همه ناراضی هستی، خب بنشین و با همسرت صحبت کن. به او بگو عزیزم گاهی پنیر در لقمه‌ام بگذار، روزی سوسیس برایم بخر، گاهی برایم بورک بپز.»
مرد باتعجب به صورت دوستش نگاه کرد و گفت: «اما من که ازدواج نکرده‌ام!»
اینکه کسی از صبحانه‌ای که خودش برای خودش آماده کرده شکایت کند، نه تراژیک، بلکه برای من کمدی است. شاید بتوانیم بگوییم کمدی تراژیک است.
نمی‌توانم برایتان بگویم چه تعداد انسان‌هایی را می‌شناسم که دنیایی مملو از نارضایتی برای خود ساخته‌اند و مدام ناله می‌کنند و شکوه سر می‌دهند.
خب، راه‌های دیگری را امتحان کن. امکانات دیگری وجود دارد؛ استفاده کن! انسان‌های دیگری وجود دارند؛ خب، دوستشان داشته باش. کارهای دیگری وجود دارد؛ خب، به آن‌ها بپرداز. ستاره‌های دیگری هم هست؛ خب، نگاهی به آسمان کن!
چرا خودت را دربرابر شرایطی که از آن‌ها ناراضی هستی تسلیم کرده‌ای تا عمرت به سرانجام برسد؟
کسی نخواهد آمد تا راه‌های جدیدی برایت بگشاید. کسی به‌خاطر تو ابرهای روی خورشید را کنار نخواهد زد. کسی بیش از خودت به فکر تو نخواهد بود. کسی در سینی طلایی فرصت‌هایی بی‌انتها به تو تقدیم نخواهد کرد.
منتظر چه هستی؟

منتظر چه کسی هستی؟

می‌دانی که شکایت کردن، متضاد شکرگزاری است؟

نشنیده‌ای که بزرگان گفته‌اند: «شکر نعمت نعمتت افزون کند / کفر، نعمت از کفت بیرون کند.»

شکوه و شکایت نابودگر است؛ انرژی‌ای عقیم‌کننده است.

با شکایت و آه‌وناله کردن، نه به شادی می‌رسی و نه به موفقیت. با گله کردن از این و آن نمی‌توانی راه بیفتی. قالب فکری‌ای که شکایت در آن شکل گرفته باشد، راه را برای خشم و افسردگی باز می‌کند. می‌توان گفت چاهی کور یا بن‌بست است.

از چیزی که نسبت‌به آن شکایت می‌کنی، نه می‌توانی فایده، دستاورد، برکت، شادی، خوشحالی و فراوانی به دست بیاوری و نه سلامتی.

نمی‌توانی، چون در سایه مانده‌ای. از خورشید شکایت می‌کنی، اما خورشید همیشه هست؛ فقط کافی است پرده را کمی کنار بزنی. نمی‌توانی با سرزنش کردن خورشید، خودت را گرم کنی. با سرزنش کردن خورشید نمی‌توانی روشنایی بیابی. خورشید نسبت‌به هیچ‌کس کم‌لطفی نمی‌کند و بدون لحظه‌ای درنگ، به روشنایی‌بخشی و گرمابخشی دنیا ادامه می‌دهد. اگر بااین‌حال بازهم در سایه و تاریکی هستی، باید کلاه خودت را قاضی کنی. چه چیزی باعث می‌شود دور از خورشید باشی؟ چه چیزی مانع دست‌به‌کار شدن تو می‌شود؟ چرا ترجیح می‌دهی پشت پرده بمانی و پنهان شوی؟ چرا از موفقیت می‌ترسی؟ چرا ناله کردن برایت آسان است؟ چرا کنار زدن پرده تو را می‌ترساند؟

می‌گویی: «اما من بدبختم، سرنوشتم همین است»؛ این‌طور نیست؟

اگر این‌طور می‌گویی، پس همان‌طور است.

تو هر غذایی با خودت ببری، رزق آن روز تو همان است. بخواهی هرجا بایستی، تقدیرت همان می‌شود.

پس خورشید را راحت بگذار... وجدان خودت را با سرزنش کردن خورشید آسوده نکن. با این آسودگی‌خاطر دروغین، داستان زندگی تراژیک خود را به یک کمدی تبدیل نکن.

اطراف تو پر از در است. درهای فرصت‌هایی که منتظرند تو آن‌ها را بگشایی. آموزگاران زندگی‌ات در اطراف تو هستند؛ آگاهی و اطلاعاتی که هر لحظه منتظرند به‌سوی تو جاری شوند. اگر به آن‌ها نگاهی نیندازی، بازهم وجود دارند. اگر دستت را برای گشودن آن درها دراز نکنی، بازهم همان جا هستند.

به کسانی که می‌گویند: «آن‌ها را در اطرافم نمی‌بینم. چه‌کار کنم؟» یک جواب دارم: «آهسته‌تر برو!»

بایست و به اطرافت نگاه کن.

صبور و خوش‌بین باش. طاقت بیاور. اجازه بده ابرها کنار بروند. اجازه بده خورشید بیرون بیاید و زندگی‌ات را روشن کند.

وقتی پرده‌های چشمانت کنار برود، آموزگارانی که مسیر را برایت روشن می‌کنند را خواهی یافت.

شاگرد یک صوفی ارزشمند زمانی که استادش در بستر مرگ بود، کنار او رفت و دستانش را گرفت و با صدایی لرزان گفت:

«استاد، دارید از ما جدا می‌شوید. شاید این تنها فرصتی است که می‌توانم سؤالی که هرگز جسارت پرسیدنش را از شما نداشتم را بپرسم. پیش از اینکه نزدتان بیایم هم باز فکرم را به خودش مشغول کرده بود. شما استاد بسیار ارزشمندی هستید، راه زیادی آمده و بسیار آموخته‌اید. طی این مسیر چه کسی راهنمای شما بوده است؟ آموزگار شما چه کسی بوده است؟ نه‌تنها من، بلکه کل شاگردانتان کنجکاو هستند بدانند. هرگز دربارهٔ استاد خودتان با ما صحبت نکرده‌اید.»

استاد بیمار با شنیدن صدای شاگردش چشمانش را به‌آرامی باز کرد. نگاهی به دوردست کرد. چیزهایی به خاطر آورد و لبخند زد.

گفت: «پاسخ دادن به این پرسش کمی سخت است، فرزندم. من در زندگی آموزگاران بسیار ارزشمندی داشته‌ام. من همیشه از هرکسی چیزی آموخته‌ام. کل کائنات آموزگار من بوده‌اند. هرچیزی که به زندگی‌ام افزوده‌ام یا هرچه به شاگردانم آموخته‌ام را از وجود هستی گرفته‌ام؛ ازاین‌رو از همهٔ آن‌ها سپاسگزارم.»

شاگرد جوان که نفسش از شدت هیجان بند آمده بود و به کلام استادش که نفس‌های آخر را می‌کشید گوش جان می‌سپرد، گفت: «استاد آن‌ها که بودند؟ هستی چه چیزی به شما اضافه کرده است؟»

شاگرد هیجان‌زده منتظر بود که استادش اسامی اساتیدی را بگوید که دسترسی به آن‌ها بسیار دشوار باشد. حس می‌کرد تا لحظه‌ای دیگر به رازی عظیم پی خواهد برد. رازی که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را بداند و به آن دست یابد.

صوفی پیر گفت: «یکی از آموزگارانم یک سگ بود.»

ناگهان نطق شاگرد کور شد. باتعجب پرسید: «یعنی چطور؟»

«یک روز بسیار تشنه بودم. روز سختی را می‌گذراندم. چیزی نداشتم بخورم. تنها چیزی که داشتم، کاسه‌ای خالی بود. در راه همان‌طور پیش می‌رفتم. به‌دنبال نهری می‌گشتم که بتوانم آبی بنوشم و عطشم را رفع کنم. نهری پیدا کرده بودم که ناگهان سگی با سرعت زیاد از کنارم رد شد و در آن پرید و آب نوشید. وقتی داشتم آن را تماشا می‌کردم، حسی عجیب قلبم را فراگرفت. در لحظه‌ای متوجه شدم کاسه‌ای که با خودم حمل می‌کنم، چقدر غیرضروری است. من هم به‌سوی نهر دویدم. سگ برای نوشیدن آب به کاسه نیاز نداشت. من چرا احتیاج داشته باشم؟ من هم در نهر افتادم، با لذت آب نوشیدم، خنک شدم. سپس مدتی کنار نهر نشستم و استراحت کردم. از آن سگ تشکر کردم. به نشان احترام کمی سرش را نوازش

کردم. درس بسیار مهمی به من داده بود. درواقع از همه چیز در زندگی‌ام رها شده بودم، اما وابسته به کاسه‌ای بودم که در دست داشتم. کاسه‌ای زیبا، گران‌بها و دست‌ساز بود و طرح‌هایی خیره‌کننده رویش وجود داشت. متوجه بودم که هر لحظه ممکن است کسی آن را از من بدزدد.

برخی شب‌ها لازم می‌دیدم که آن را زیر بالشم پنهان کنم. به آن وابسته بودم و روی آن ضعف داشتم. از اینکه آن را گم کنم می‌ترسیدم، اما آن سگ به من کمک کرد. چشمانم را گشود. دیگر همه چیز را به‌وضوح می‌دیدم. می‌توانستم ببینم هرچیزی که به آن وابسته بودم، می‌توانست در من ترس و هراس ایجاد کند. به‌خاطر ترسِ از دست دادن، ناآرام، مشوش و بی‌قرار بودم. ضعف‌هایم مرا بردهٔ خود می‌کردند و مانع استادی‌ام می‌شدند. قرار بود حس کنم با هرچه از دست دادن آن مرا می‌ترساند، تهدید خواهم شد. اینکه در معرض چنین تهدیدی باشم، مرا خشمگین می‌کرد. رفته‌رفته داشتم به فردی تنها، پر از خشم و ترس تبدیل می‌شدم. آن سگ استاد من شد. از او یاد گرفتم که خودم را از ریسمان وابستگی‌هایم رها کنم. نمی‌توانستم اجازه بدهم ضعف‌هایم زندگی‌ام را مدیریت کنند. آن سگ همیشه به‌عنوان استادی ارزشمند در گوشه‌ای از ذهنم باقی مانده است.»

جوان در کمال بهت به استادش گوش فرامی‌داد. شنیده‌هایش او را به‌شدت تحت‌تأثیر قرار داده بود. می‌خواست استادش به صحبت‌هایش ادامه بدهد. باید تمام اساتیدِ او را در طول زندگی‌اش می‌شناخت. نفس عمیقی کشید و به ادامهٔ صحبت‌های استادش گوش کرد.

صوفی پیر گفت: «سپس استاد دیگری داشتم. یک روز که در جنگل راه می‌رفتم، راهم را گم کرده بودم. برای اینکه شب را در جنگل نگذرانم، به‌دنبال نوری می‌گشتم. سرانجام نوری ضعیف از دوردست دیدم و به‌دنبال آن راه افتادم. به امید اینکه در دهکده‌ای کوچک پناه بگیرم، نور را دنبال کردم. شب از نیمه گذشته بود.

گرسنه و خسته بودم. وقتی به ده رسیدم، ساعت‌های طولانی در راه بودم. همهٔ اهالی ساعت‌ها قبل خوابیده بودند. چراغ‌های خانه‌ها خاموش شده بود. فقط چراغ‌نفتی یکی از آن‌ها روشن بود. رفتم و در زدم. کسی در را باز نکرد. دوباره در زدم، اما بازهم در باز نشد.

بعد پشت‌سرم مردی را دیدم که هیزم بر دوش داشت.

از من پرسید: "به‌دنبال چه هستی؟"

گفتم: "جایی برای خواب. می‌توانم مهمان خانه‌ات شوم؟ ممکن است جایی برای خواب به من بدهی؟"

مرد مرا به خانه‌اش راه نداد. مدتی طولانی به سر تا پای من نگاه کرد سپس گفت: "ظاهرت که گویاست صوفی هستی."»

واژهٔ صوفی از ریشهٔ صوف می‌آید. «صوف» یعنی لباس پشمی. به معنی جامه‌ای که از پشم ساخته شده است. صوفی‌ها به‌دلیل اینکه همیشه لباس پشمی به تن داشتند، این اسم روی آن‌ها گذاشته شده است.

«مرد گفت: "نمی‌توانم تو را به خانه‌ام بپذیرم، چون تو یک صوفی هستی. خجالت‌زده می‌شوم. باید به تو بگویم که چه کسی هستم. من مردی هستم که در ساحلی که کمی پایین تر است ماهی می‌گیرم و به‌تنهایی زندگی می‌کنم. کسی به خانه‌ام نمی‌آید. کسی به من سلام نمی‌کند. کسی دختر خود را برای ازدواج به من نمی‌دهد. کسی برایم چیزی نمی‌آورد و کسی هم دوستم ندارد. همهٔ مردم اینجا مرا طرد کرده‌اند، چون من کسی هستم که مشخص نیست پدرش کیست و فرزند زنی گناهکار هستم. نمی‌توانم یک صوفی را به خانه‌ام ببرم. به نظرم تو هم دیگر میل نداری به خانهٔ من بیایی. حتی به من هیزم هم نمی‌دهند. همیشه این‌گونه پنهانی و شبانه برای جمع کردن هیزم می‌روم. حتی گاهی دریا هم ماهی‌های خود را نصیب من نمی‌کند. همین‌که کم مانده از گرسنگی بمیرم، ماهی کوچکی به قلابم می‌افتد."

خیلی تعجب کرده بودم. نمی‌دانستم چه بگویم. حجب‌وحیای او مرا تحت‌تأثیر قرار داده بود. وقتی دید به فکر فرو رفته‌ام لبخند زد.

گفت: "دیدی؟ تو هم از آمدن به خانه‌ام اجتناب می‌کنی، اما اگر اجتناب نکنی و بر من شماتت نکنی که فرزند زنی بدکاره هستم، قدمت روی چشمم جا دارد. بفرما داخل چیزی بنوش و غذایی بخور و کمی استراحت کن. برایت سوپی می‌پزم. باهم صحبت می‌کنیم. مطمئن باش صحبت شیرینی خواهیم داشت. شاید دوست هم شدیم."

ناگهان احساس بدی همهٔ وجودم را فراگرفت. از او طلب بخشش کردم. دستانش را گرفتم و گفتم: "مرا ببخش. نسبت‌به تو دودل نشدم. فقط به داستان زندگی‌ات فکر کردم. نسبت‌به تو تردیدی ندارم. تو واقعاً مرد قدرتمندی هستی. باکمال‌میل به خانه‌ات می‌آیم. حتی اگر اجازه بدهی، مدت طولانی‌ای در خانه‌ات می‌مانم. من هم می‌خواهم مانند تو قوی باشم."

ماهیگیر مرا به خانه‌اش برد. به‌خوبی از من پذیرایی کرد. از ماهی‌هایی که صید کرده بود، برایم پخت. بستر خوابی برایم فراهم کرد. صبح زود هم برای صید به ساحل رفت، اما دست‌خالی بازگشت.

گفت: "دریا امروز ماهی‌ای به من نداد. به جنگل می‌روم، شاید بتوانم میوه جمع کنم و چیزی برای خوردن پیدا کنم و با آن‌ها سوپ درست کنم. امروز ماهی نگرفتم، شاید فردا صید کنم."

هر روز همان اتفاق می‌افتاد. سی روز تمام برای صید ماهی رفت، اما هر بار دست‌خالی بازمی‌گشت، اما بازهم ناراحت نبود. هر بار راهی برای پیدا و مهیا کردن غذا گیر می‌آورد. هرگز ناامید و مأیوس نمی‌شد. نشانه‌ای از شکست و عدم موفقیت در صورتش هویدا نمی‌شد.

هر بار می‌گفت: "مهم نیست. من هر کاری که می‌توانستم کرده‌ام. امروز بازهم نتوانستم ماهی بگیرم، اما فردا بازهم امتحان می‌کنم. خدا بزرگ است! امروز نشـود، فردا می‌شود."

پس از یک ماه از او خداحافظی کردم. سال‌ها به او فکر کردم. به حقیقتی که در دل این تجربه بود فکر کردم تا به آن دست بیابم، اما موفق نشدم. بازهم با یادآوری حرف ماهیگیر به مسیر زندگی‌ام ادامه دادم. من هم مانند او لبخند زدم.

"خدا بزرگ است! امروز نشود، فردا می‌شود."

آن ماهیگیر یکی از اساتید گران‌قدر من شـد. از او دسـت نکشـیدن را آمـوختم؛ اینکه هر اتفاقی که افتاده باشد، دست از زندگی نکشم، دنبال راه چـاره باشـم و بـه زندگی چنگ بزنم و از پا نیفتم و با آن قهر نکنم. انسان‌ها هر قدر هـم بـی‌رحمانـه رفتار کرده باشند، با آن‌ها قهر و دشمنی نکنم و سرنوشت و گذشته‌ام را مورد لعن و نفرین قرار ندهم.

سومین استاد من یک کودک بود. روزی راهم به روستایی افتاده بود. آن روز بـه کودکی برخوردم که شمعی در دست داشت تا آن را به عبادتگاه ده ببرد.

از او پرسیدم: "می‌توانی به من بگویی نور از کجا می‌آید؟ اگـر شـمع را خـودت روشن کرده باشی، دیده‌ای که منشأ آن کجاست."

آن کودک به صورتم نگاه کرد و لبخند زد.

گفت: "صبر کن!" و شمع را جلوی من خاموش کرد.

گفت: "دیدی شمع کجا رفت؟ می‌توانی به من بگویی نور کجا رفـت؟ اگـر تـو بتوانی به من بگویی که نور کجا رفت، من هم می‌توانم بگـویم نـور از کجـا آمـده است. نور به همان جایی که از آن آمده بود رفته است. به منشأ خود بازگشت."

در طول زندگی‌ام با عالمان بسیاری آشنا شـده‌ام و از آن‌هـا یـاد گرفتـه‌ام، امـا هیچ‌کدامشان مانند آن کودک افق دید مرا نگشودند. هرچیزی درنهایت به منشأ خود

بازمی‌گردد. یک کودک باعث شد به جهل خود پی ببرم. حال‌آنکه من فقط خواسته بودم با او شوخی کنم، اما او درسی بزرگ در زندگی‌ام به من داده بود. نور از هیچ می‌آید و دوباره به هیچ بازمی‌گردد.

با احترام دستان آن کودک را در دستانم گرفتم. سپس از روی احترام دستانش را بوسیدم.

پرسید: "چرا دستانم را می‌بوسی؟"

گفتم: "تو آگاهی بسیار عمیقی به من داده‌ای. تو استاد منَ هستی. درسی بسیار بزرگ به من داده‌ای. بینش و بصیرتی بسیار بزرگ در من پدید آورده‌ای."

پس از آن روز بسیار دربارهٔ «هیچ بودن» فکر کردم. سعی کردم در دل هیچ نفوذ کنم. به این اندیشیدم که هیچ را لمس کنم، بفهمم و به آن تبدیل شوم. به‌مرورزمان به هیچ رسیدم. اکنون هم برای من زمان رفتن نور به‌سوی هیچ فرا رسیده است. من می‌دانم که به کجا خواهم رفت. به سرچشمه‌ای که از آن به اینجا آمده‌ام بازمی‌گردم. پس از آن روز آن کودک را هم همواره در خاطر دارم.»

زندگی ما پر از عالمانی آگاه است. خورشیدهای تابان همیشه وجود دارند. نور مشابهی به صورت همه می‌تابانند. کافی است که پرده‌ها را کنار بزنی، پنجره را باز کنی و صورتت را به‌سوی آسمان بازگردانی. اگر ترجیح می‌دهی سرت را زیر برف کنی، گناه خورشید چیست؟

Scanner App Lite

قاعدهٔ ۱۴

خشـم مـرو خواجـه پشـیمان شـوی
جمـع نشـین ورنـه پریشـان شـوی
طیـره مشـو خیـره مـرو زیـن چمـن
ورنـه چـو جغـدان سـوی ویـران شـوی

ازآنجاکه خشم بستری را فراهم می‌کند که انرژی بسیار بالایی تخلیه شود؛ بنابراین احساس بسیار نیرومندی است. دلیل اینکه گاهی خشم شیرین‌تر از عسل مـی‌شود، در بیشتر مواقع این است که خالی شدن احساسات، باعث احساس آسودگی می‌شود.

بولتن اخبار پر از جنایات، مجروحین، دعواها و درگیری‌هـایی اسـت کـه نتیجهٔ «خشم آنی» هستند.

به‌اندازهٔ کافی شاهد اخبار هولناکی که باعث وحشتمان می‌شود هسـتیم. چیـزی که پس از آن هم می‌ماند، نابودی‌هایی است که نمی‌شـود آن‌هـا را از نـو سـاخت؛ فقدان‌هایی غیرقابل‌تحمل و پشیمانی‌های عمیقی است که بر جای می‌ماند.

جمله‌ای که افرادی که دچار «خشم آنی» شـده‌انـد و بـا از بـین رفـتن خشـم و بـا احساس آسودگی بر زبان می‌آورند، این است: «بسیار پشیمان هستم. یک لحظه عقلم را از دست دادم. نفهمیدم چطور این کار را کردم. خودم نبودم. به یاد هم ندارم.»

نه، اصلاً هم نمونه‌هایی افراطی ذکر نمی‌کنم.

چراکه خشم کم‌وزیاد ندارد.

خشمِ قاطع یا سست هم وجود ندارد.

خشمِ معقول یا غیرطبیعی هم وجود ندارد.

خشم معقول نیست!

گفتن جملهٔ «شخصیت من هم این‌گونه است» نیز پذیرفتنی نیست. با گفتن «برخی افراد آرام هستند و برخی دیگر به‌دلیل ساختار شخصیتی‌شان عصبی هستند» هم نمی‌توان آن را یک روال طبیعی دانست.

با گفتن «اما چه‌کار کنم؟ مرا دیوانه کرده است. هرچه بر سرش آمد حقش بود. خب، می‌خواست این کار را نکند. نباید این جمله را به من می‌گفت. نباید این کار را با من می‌کرد. اکنون که چنین کرد، حقش است» هم نمی‌توان خشم را برحق جلوه داد.

خطری که پذیرفتن خشم ایجاد می‌کند، این است که راه را برای خشم بیشتر می‌گشاید. از چهار سوی کشور اخبار جنون به گوش می‌رسد.

دلایل قانع‌کننده آوردن برای خشمگین شدن و دست به رفتارهای جنون‌آمیز زدن و خشونت را حق شخصی خود دانستن، غیرقابل‌پذیرش است.

خشم حالت طبیعی یک انسان نیست و در قالب انسانیت نمی‌گنجد؛ برای همین، هر دلیلی که می‌خواهد داشته باشد، در هیچ جنبه‌ای از زندگی‌ام خشم را نمی‌پذیرم؛ دلیل هرچه می‌خواهد باشد، فرد خشمگین را هیچ‌گاه برحق نمی‌دانم و او را تأیید نمی‌کنم.

با گفتن جمله‌ای بدون فکر یا با واکنشی آنی بر قلب کسی زخم زدن هم به نظرم عملی بسیار ناخوشایند است.

دل شکستن، عزت نفس کسی را جریحه‌دار کردن و آزردن یک انسان، درواقع ظلم تلقی می‌شود. ممکن نیست چنین فردی روابط سالمی ایجاد کند، در کار خود

رشد کند و موفق شود، در حوزهٔ کاری خود پیشرفت کرده و در فراوانی زندگی کند و یک‌عمر در شادی و سلامتی سپری کند.

متوجه هستی که دنیا پر از انسان‌های ناراحتی است که بسیار شیک و زیبا به نظر می‌رسند؟

شبکه‌های اجتماعی با شادی‌ها و هیجان‌ها بزک شده‌اند.

درظاهر همه بسیار زیبا و بانشاط هستند. همیشه چیزی در زندگی‌شان هست که به‌خاطر آن جشن بگیرند. سفره‌هایشان همیشه رنگارنگ، منوهایشان غنی و زندگی‌شان همیشه روی روال و مانند یک مرکز سرگرمی است.

از مشاغلی که در دوران پاندمی[1] رشد کرده، شغل متخصصان زیبایی است. نوبت یک سال آینده‌شان پر است.

اما شمار کسانی که نیاز به کمک مشاور دارند، روزبه‌روز بیشتر می‌شود.

چرا؟

آیا دلیلش ترس از ناشناختگی آینده است؟

نه!

یکی دیگر از مسائلی که وجود دارد، این است که انسان‌ها معنا و ماهیت وجودی خود را از دست داده‌اند.

جست‌وجوی هویت در نوجوانی، به جست‌وجوی هویت انسانی تبدیل شده است. هیچ‌کس واقعی نیست و هیچ‌کس نظری دربارهٔ اینکه واقعاً چه کسی هست ندارد.

مطمئن نیست که انسان خوبی است یا بد!

مطمئن نیست دروغ‌گوست یا راست‌گو!

نمی‌داند که قابل‌اعتماد است یا نیست! چراکه گاهی خود را انسانی قابل‌اعتماد می‌بیند و گاهی فریبکار!

۱. همه‌گیری ویروس کووید ـ ۱۹. ـ م.

نظری ندارد که فردی شاد است یا ناراحت!

از تنهایی شاکی، اما خودش فردی صادق نیست. نه در دوستی‌هایش صداقت دارد و نه بر پای قولی که داده می‌ایستد!

اگر نتوانی دیگران را شاد کنی، نمی‌توانی شاد باشی. شبکه‌های اجتماعی برای همهٔ ما بستری فراهم کرده تا بتوانیم بی‌رحمانه از دیگران انتقاد کنیم، دربارهٔشان بی‌پرده نظر دهیم. گرگ‌هایی که در درون داشتیم، آشکار شدند. با مخفی کردن هویتمان به‌راحتی از دیگران انتقاد کردیم، سرزنششان کردیم، آن‌ها را متهم کردیم، تحقیر کردیم، آسیب رساندیم، تهمت زدیم و زخم بر قلبشان زدیم. آن‌ها را در حد عکس پروفایلشان تصور کردیم. لحظه‌ای فکر نکردیم که آن‌ها هم انسان و صاحب خانواده‌ای هستند و ممکن است برنجند و آسیب ببینند.

درمقابل سختی‌ها و بی‌رحمی‌های زندگی، خشمی که در درونمان داشتیم را روی کسی دیگر خالی کردیم و آرام گرفتیم. به‌راستی خشم شیرین‌تر از عسل است؛ این‌طور نیست؟ با سرزنش کردن دیگران حس خوبی را تجربه کردیم. زدیم و شکستیم... دیگران را که زخمی کردیم، خودمان خوب شدیم. آسوده‌تر شدیم. مگر نه؟

متأسفانه این‌طور نیست.

انسان نمی‌تواند با زخم زدن به دیگری خوب شود.

اگرچه به نظر برسد خشم درنهایت آرامشی به ما خواهد داد، اما سرانجام نابودی به بار می‌آورد. با تکیه بر نظراتی در شبکه‌های اجتماعی مبنی بر اینکه خشم تخلیهٔ احساسات است، نمی‌توانیم خشم را معصومانه قلمداد کنیم، زیرا هیچ تفاوتی با آسیب فیزیکی‌ای که بتوان به یک موجود زنده زد ندارد. خیال می‌کنی با پنهان کردن هویتت و با نوشتن نظرات ظالمانه برای کسانی که حتی آن‌ها را نمی‌شناسی، با جملات تحقیرآمیز و خالی کردن خشمت روی دیگر انسان‌ها با هیجان و شادی و رضایت به زندگی‌ات ادامه می‌دهی، اما سخت در اشتباهی.

ترازوی عدالت الهی بسیار دقیق است. نمی‌توان آن را فریب داد یا از دقتش کاست. نمی‌توانی با شکستن قلب دیگران، در قلب خودت شادی ایجاد کنی. نمی‌توانی با انتقاد از دیگران، تأیید بگیری. با بی‌ارزش کردن دیگری، نمی‌توانی خودت ارزشی از دیگران به دست بیاوری و مجبور می‌شوی با احساس بی‌ارزشی‌ای که در درونت وجود دارد، تا پایان عمر سر کنی که به‌طورقطع نمی‌توانی. با انتشار خشم، نمی‌توانی کسی را دوست بداری یا دوست داشته شوی. وقتی با ابروهای گره‌خورده به دنیا نگاه می‌کنی، نمی‌توانی بخندی و سرشار از حس زندگی باشی.

خشم حیوان درنده‌ای است که باید اهلی شود. خشمگین شدن آنی، تخلیهٔ عصبانیت با یک جمله، حتی با یک جهت‌گیری که باعث شکستن قلب کسی شود و او را آزار بدهد، در جنبهٔ ذهنی، احساسی و فیزیکی باعث زیان دیدن تو می‌شود. راه را برای هذیان‌گویی باز می‌کند. به نظر من اگرچه به عذرخواهی و قول جبران ختم می‌شود، اما ارزشی ندارد. چیزی که ارزشمند است، این است که خشم را به زانو درآوری و باعث شکستن قلبی نشوی.

بچه که بودم، داستانی در خانه‌مان مدام گفته می‌شد که در گوشهٔ ذهنم جا خشک کرده است. این افراد را نمی‌شناختم، اما اسمشان احمد و زهرا بود.

احمد مردی سرسخت بود. آتش خشمش خیلی زود شعله می‌کشید، اطرافیانش را می‌سوزاند و سپس خشمش فروکش می‌کرد و آرام می‌شد، اما زمانی که آرام بود، مهربان‌ترین و شیرین‌ترین فرد روی زمین می‌شد؛ شوخ‌طبع، سرگرم‌کننده و مردی خوش‌صحبت.

خواه‌ناخواه هر دفعه آتش خشمش دامن همسرش، زهرا، را می‌گرفت.

زهرای بیچاره که نمی‌دانست در آن هنگام چه کاری بکند، دربرابر خشم همسرش درمانده می‌شد. حال‌آنکه وقتی خشمش فروکش می‌کرد، چقدر مرد خوبی می‌شد.

یک روز احمد بازهم خشمگین شده بود. صورتش از شدت عصبانیت برافروخته بود. بسیار کار کرده و خیلی خسته بود، کلی هم بدبیاری بر سرش هوار شده بود،

زهرا هم آن روز غذا را به‌موقع حاضر نکرده بود. غذایش هنوز روی اجاق‌گاز بود و آماده نشده بود. یا کرام‌الکاتبین! فضای خانه با خشم او و جملاتی این‌چنینی پر شده بود: «تو دیگر چه زنی هستی! این کار تو بی‌احترامی به شوهرت است. از صبح تا الان فقط کارت درست کردن یک سوپ بود که آن را هم درست نکرده‌ای. انگار کاری به‌جز غذا پختن داشتی و مشغول آن بوده‌ای که فرصت نکرده‌ای ناهار را آماده کنی. چرا تو را این‌همه سال در خانه‌ام نگه داشته‌ام و طلاقت نداده‌ام؟»

مدام این جملات را بر زبان می‌آورد.

برخی از اشیاء خانه را هم شکسته بود. زهرای بدبخت نمی‌دانست کجا پناه بگیرد. نمی‌دانست احمد امروز زود به خانه می‌آید؛ برای همین، غذا را آماده نکرده بود. درنهایت سفره را پهن کرد، سپس غذا را یکی‌یکی بر سر سفره آورد. بخار از غذا بلند می‌شد.

زهرا رو به همسرش گفت: «بفرما، سفره آماده است. نوش جان!»

رایحهٔ مطبوع غذا احمد را آرام کرد. غذای موردعلاقه‌اش سر سفره بود. البته ناگفته نماند که زهرا هیچ‌گاه جرئت نداشت غذایی که همسرش دوست ندارد را بپزد. او را خوب می‌شناخت، مزهٔ دهانش را می‌دانست؛ برای همین، سفره را با نهایت دقت آماده کرده بود.

عصبانیت احمد از بین رفته بود. پس از اینکه یکی دو قاشق از سوپ خورد، گفت: «به‌به! بازهم مثل همیشه لذیذ است. سوپی که بیشتر از بقیهٔ سوپ‌ها دوست دارم.»

ناگهان مهربان‌ترین مرد دنیا شده بود. لبخند به صورتش و حالش سر جایش آمده بود، دلش می‌خواست با همسرش غذا بخورد و باهم گپ بزنند. نمک غذا کم شده بود. زهرا به‌خاطر عجله نتوانسته بود طعم آن را بچشد و نمک سر سفره بیاورد.

احمد گفت: «خانم، تو اول نمک بیاور، بعد روبه‌رویم بنشین تا صورت زیبایت را ببینم.»

زهرا پاسخ داده بود: «بسیار خب، تو به غذا خوردن ادامه بده تا من نمک را بیاورم.»

بلند شد و به آشپزخانه رفت، اما بازنگشت.

احمد چندبار سر سفره گفت: «نمک کجا ماند، خانم؟»

زهرا هم هر بار می‌گفت: «دارم می‌آورم. تو به غذا خوردنت ادامه بده»، اما نه زهرا می‌آید و نه نمک! احمد غذایش را تمام کرده و سیر شده بود. تکیه داد و دستش را روی شکم بزرگش گذاشت.

ناگهان به خاطر آورد که به چه خشمی وارد خانه شده بود. به این فکر کرد که چه حرف‌هایی به زهرا گفته و چه کارهایی کرده بود و به‌همین‌دلیل ناراحت شد.

کمی بعد زهرا با نمکدانی در دستش سر سفره آمد و گفت: «بفرما. این هم نمک.»

احمد گفت: «غذایم تمام شد. حالا نمک به چه دردی می‌خورد؟» خواست از او دلجویی کند.

زهرا گفت: «بله حق با توست. عذرخواهی تو پس از شکستن قلب من و آوردن نمک پس از تمام کردن غذا دقیقاً مانند هم هستند. به چه دردی می‌خورند؟»

بیشتر اوقات احتیاجی به عذرخواهی نیست، زیرا دیگر زخم‌ها به عمق زیادی رسیده‌اند. توفان گذشته است و شاخه‌ها را شکسته و فرو ریخته است. مگر می‌شود شاخه‌های شکسته را دوباره به هم چسباند؟

نه.

انسان نباید عذرخواهی را به‌عنوان راهی برای فرار بپذیرد تا در زمان خشم راحت و بی‌دقت باشد. این فکر که عذرخواهی هرچیزی را برطرف می‌کند، اطمینان‌خاطری نابجا در انسان ایجاد می‌کند. شکستن برای او راحت می‌شود و سپس، کسی را که عذر او را نپذیرفته به‌شدت سرزنش می‌کند. انگار که او بزرگی کرده و عذرخواهی کرده، اما طرف مقابل نزاکت کافی نداشته تا عذر او را بپذیرد. درحالی‌که بزرگی در کنترل خشم است، نه در عذرخواهی کردن.

دربارهٔ اینکه چطور خشممان را کنترل کنیم، برایتان توصیه‌هایی خواهم داشت.

هم‌اکنون می‌خواهم به سه روش اشاره کنم:

۱. **سهیم شدن:** خشم، انباشت انرژی‌ای ناشی از ناتوانی در بیان احساسات است. درست نیست که اجازه بدهی در بدن انباشته شود، زیرا در جایی که نباید، به شکلی که نباید، وقتی مسئلهٔ خاصی هم وجود ندارد، خودش را بروز می‌دهد و راه را برای آسیب‌هایی که جبرانشان دشوار است باز می‌کند.

انسان‌هایی که خشمشان به‌شدت فوران می‌کند، معمولاً انسان‌هایی هستند که در ارتباط مشکل دارند، احساسات و افکار خود را به هیچ شکل و راهی نمی‌توانند بیان کنند. نمی‌توانند راه‌حلی پیدا کنند و کسی را دوست بدارند یا دوست داشته شوند. آن‌ها در احساس بی‌ارزشی غرق شده‌اند.

به‌جای انباشتن احساسات منفی بهتر است آن را با دیگران به اشتراک گذاشت. وضعیت انسان‌هایی که خشم، عصبانیت، ناراحتی و مسائل حل‌نشدهٔ خود را در درون خود انباشته می‌کنند، دقیقاً مشابه دیگ زودپزی هستند که به‌خاطر فشار دمای بالا، زمانی که تمام فشار را از دریچهٔ کوچک بیرون می‌دهند، با صدایی مهیب و بخاری زیاد تخلیه می‌کنند. تمام این انسان‌ها مانند دیگ زودپز آمادهٔ انفجار در پیرامونمان می‌چرخند. حال‌آنکه باید به خودشان فرصت بدهند تا این فشار ذره‌ذره بیرون بیاید و از شدتش کاسته شود.

بسیار ارزشمند است که وقتی نمی‌توانی مسائل، دلخوری‌ها و دل‌شکستگی‌هایت را به‌تنهایی حل کنی، این وضعیت را با دوستان، رفیقان و انسان‌های مورداطمینان و خانواده‌ات به اشتراک بگذاری. همیشه این به میان گذاشتن در تو احساس خوبی ایجاد خواهد کرد.

یکی از دلایل اینکه خشم انسان مدرن به‌شدت در هرجا و هر محیطی به شکلی جدی خود را نشان می‌دهد، تنهایی اوست.

در گذشته روابط همسایگی، دوستی، فعالیت‌های اجتماعی، انجمن‌ها و این‌گونه گردهمایی‌ها فعالیت بیشتری داشت.

برای مثال، وقتی کوچک بودم، تمام اهالی ساختمان را می‌شناختیم. وقتی همسایه‌مان در خانه نبود، ما مهمان او را به خانه دعوت می‌کردیم و از او پذیرایی می‌کردیم و منتظر می‌ماندیم تا همسایه‌مان به خانه بازگردد.

امروزه کسی همسایهٔ روبه‌رویی خود را نمی‌شناسد و چیزی دربارهٔ او نمی‌داند. در دوران کودکی‌ام همهٔ اهل محله با یکدیگر درددل می‌کردند، سختی‌هایی که با آن دست‌وپنجه نرم می‌کردند را برای هم شرح می‌دادند و سپس به‌دنبال راه چاره می‌گشتند و به هم کمک می‌کردند و اگر کاری از عهده‌شان برنمی‌آمد، دست‌کم به حرف‌های هم گوش می‌دادند.

اگر فرزند کسی مشکلی در درس خواندن داشت، فرزند همسایه که در کلاس بالاتری بود، داوطلبانه معلم او می‌شد. کسی که در خانه‌اش بحث و مسئله‌ای وجود داشت، به خانهٔ همسایه می‌رفت. کسی که نمی‌توانست برای خرید برود، همسایه‌اش خرید او را انجام می‌داد. فردی که نیاز به پول داشت، در «آلتین‌گون»[1] انتخاب می‌شد و به او اجازه داده می‌شد تا پول آن دورهمی به او داده شود. این یکی شدن، مقاومت، درددل، گوش سپردن، صحبت کردن و سهیم شدن، باعث می‌شود روابط طولانی‌مدت و سالمی ایجاد شود. متأسفانه سرعت و شرایط مضطرب‌کنندهٔ دنیای مدرن این مشارکت‌ها را از میان برداشت و این امکان‌ها را کاهش داد.

---

۱. آلتین‌گون در فرهنگ ترکیه به گردهمایی خانم‌ها در قالب یک دورهمی که به‌صورت نوبتی در خانهٔ یکایک آن‌ها برگزار می‌شود گفته می‌شود. در این دورهمی‌ها همه مقداری پول روی هم می‌گذارند و هر بار یکی از خانم‌ها پول را برمی‌دارد. - م.

بااین‌حال با توجه نشان دادن به ایجاد جمع‌های انسانی و تکیه نکردن به دنیای دیجیتال، می‌توانیم باعث نزدیک شدن انسان‌هایی که با آن‌ها در تماس هستیم شویم و این سرمایه‌گذاری می‌تواند برای سلامت روانی‌مان تأثیر مثبت ایجاد کند.
هرچه شده باشد، دوستان ما ثروت ما هستند.

۲. دور شدن از محیط: زمانی که احساس خشم را به‌اندازه‌ای سرکوب کنی که دیگر نتوان آن را با مکانیزم‌های ذهنی ارزیابی و محاکمه کرد، زنگ خطر به صدا درمی‌آید. اولین تدبیر کارسازی که در این هنگام می‌توانی به کار بندی، دور شدن و بیرون رفتن است. کمی پیاده‌روی باعث می‌شود به قاضی ذهن خود فرجه بدهیم تا از محاکمه کردن دوری کند.
پیاده‌روی انتخاب بسیار مهمی است، زیرا فعالیت فیزیکی باعث می‌شود که انرژی خشممان به روشی صحیح تخلیه شود و به روال سابق بازگردیم و آرامش پیدا کنیم.
ماندن در محیطی که در آن خشمگین شده‌ایم، بسیار خطرناک است، زیرا کنترل خشمی که رفته‌رفته بر شدت آن افزوده می‌شود، بسیار سخت است، تا جایی که مدتی بعد دیگر نمی‌توان آن را کنترل کرد.
ترک کردن محیط به نفع تمام کسانی است که در آنجا حضور داشته‌اند.

۳. تمرین تنفس: تمرین تنفس یکی از روش‌هایی است که می‌توانیم با آن خشممان را کاهش بدهیم. تمرین‌های تنفسی که اینجا برایتان خواهم گفت، تحت‌عنوان نفس نی‌زن یاد می‌شود.
«نفس نی‌زن» سیستمی است که در آن با تمرکز و کنترل، به‌آرامی بازدم را انجام می‌دهی.

وقتی یک نی‌زن در نی می‌دمد، برای اینکه صدای نی با عبور جریان هوا به‌هم نخورد، بازدم خود را با کنترل و به‌آرامی انجام می‌دهد.

نفس نی‌زن چگونه انجام می‌شود؟

برای این کار دم را به‌آرامی از بینی و بازدم را به‌آرامی از دهان انجام می‌دهیم.

در گام اول تلاش می‌کنیم نفسمان را در شانزده ثانیه بیرون بدهیم. وقتی مهارت پیدا کردیم، می‌توانیم آن را تا سی‌ودو ثانیه برسانیم.

اهمیتی ندارد که دم شما چند ثانیه طول بکشد. نکتهٔ اساسی در اینجا این است که نفسمان را با کنترل در شانزده ثانیه خارج کنیم.

قاعدهٔ ۱۵

هین مگو فردا که فرداها گذشت　　　تا به‌کلی نگـذرد ایـام کشـت

به این فکر کن که من و تو به بانک رفتیم. خب؟

حساب ویژه‌ای برایت در بانک باز می‌کنیم. هر روز به این حساب مبلغ ۱۴۴۰ لیر واریز می‌شود؛ بدون هیچ کم‌وکاستی.

نظرت چیست؟

به نظر رویداد خوبی است؛ این‌طور نیست؟

پول برای توست. بخواهی خرج می‌کنی، نخواهی خرج نمی‌کنی. اگر بخواهی از آن ارزش بیافرینی هم به خودت مربوط است.

اما یک شرط دارد!

پولی که آن روز خرج نکرده‌ای، به فردا منتقل نمی‌شود. نگران نباش، فردا بازهم ۱۴۴۰ لیر به حسابت واریز می‌شود.

نام حساب تو «زمان» است.

به نظر من اسم زیبایی است.

هر روز از ۱۴۴۰ دقیقه تشکیل می‌شود و ما این حق را داریم که هر طور دلمان بخواهد، از آن استفاده کنیم. یا به زمانمان بها می‌دهیم یا با گذراندن آن به بطالت دچار خسران می‌شویم. به خودمان بستگی دارد.

خواهش می‌کنم هم‌اکنون این سؤال را از خودت بپرس.

آیا زمانم را به‌خوبی استفاده می‌کنم یا آن را به بطالت می‌گذرانم؟

می‌پرسی چطور می‌توانم به پاسخ این سؤال برسم؟

با پاسخ دادن به سؤالاتی که می‌پرسم.

خب، پس شروع کنیم:

«آیا امروز چیزی آموخته‌ای که تو را رشد دهد؟»

«آیا امروز به‌خاطر چیزی مبهوت شده‌ای؟»

«آیا امروز کاری که از انجامش می‌ترسیدی را انجام داده‌ای؟»

«آیا امروز مراقب بدنت بوده‌ای؟»

«آیا امروز مراقب ذهنت بوده‌ای؟»

«آیا امروز با کسانی که دوستشان داشته‌ای صحبت کرده‌ای؟»

اگر پاسخ‌های بله‌ات زیاد باشد، پس در استفادهٔ درست از زمانت بد نیستی. حتی نوید این را می‌دهی که رفته‌رفته در این زمینه به استادی برسی.

همسفر من، اگر پاسخ‌های «نه» که داده‌ای زیاد باشند، به این معنی است که رو به خسران هستی. هر روز ثروتی که سخاوتمندانه به تو داده می‌شود را بدون اینکه متوجه باشی بر باد می‌دهی. باید بی‌درنگ از عاملی که حساب تو را مسدود کرده است عبور کنی.

از آگوستین قدیس[1] پرسیدند: «زمان چیست؟»

۱. آگوستین معروف به آگوستین قدیس (Saint Augustinus) از تأثیرگذارترین فیلسوفان و اندیشمندان مسیحیت در دوران باستان و اوایل قرون وسطی محسوب می‌گردد. او از شکل‌دهندگان سنت مسیحی غربی (کاتولیک و پروتستان) به حساب می‌آید. – م.

او پاسخ داد: «چیزی است که وقتی درباره‌اش از ما می‌پرسند، نمی‌توانیم آن را تعریف کنیم، اما اگر درباره‌اش سؤال نکنند، مطمئن هستیم که چیست!»

به‌طورکلی تلاش نخواهم کرد اینجا برایتان توضیح بدهم که زمان چیست و چرا بااهمیت است و چه معنایی برای ما دارد، زیرا در هیچ تعریفی نمی‌گنجد، اما تو از اینکه زمان چیست، اطمینان داری. درواقع یکی از چیزهایی است که می‌ترسی از دستش بدهی، چراکه جبرانی برایش وجود ندارد.

مانند «روح و جان» است.

یک‌بار که بدن را ترک کند، دیگر راهی برای بازگشتش نیست.

بسیاری از ما بدون اینکه متوجه باشیم، زمانمان را به بیهودگی سپری می‌کنیم. هر طور باشد، فردا هم ۱۴۴۰ دقیقه داریم. به امید اینکه فردا جبران می‌کنیم، روزبه‌روز زیانمان را افزایش می‌دهیم، اما فردا دیگر امروز نیست.

اگر از خواب بیدار شوی که شده‌ای...

چون دقایقی که می‌گذرد دیگر بازنمی‌گردد.

برای همین، من به اهمیت «لحظه‌ها» تأکید می‌کنم. وقتی به کسی گوش می‌کنم، ادای گوش کردن را درنمی‌آورم؛ کل حواسم را به او می‌دهم. وقتی کتاب می‌خوانم، در ذهنم برای فردا برنامه‌ریزی نمی‌کنم. به‌دنبال کارهایی که می‌دانم نتیجه‌بخش نیست دوندگی نمی‌کنم. به اینکه انسان‌ها چه کاری انجام می‌دهند و چه می‌گویند توجهی نمی‌کنم. درگیر دعوا نمی‌شوم. به مال دنیا دل نمی‌بندم. به جنون مصرف‌گرایی دچار نمی‌شوم. تلاش می‌کنم تمامی درزهایی را که ممکن است دقایقی از زندگی‌ام را هدر بدهد، ببندم. هر روز سعی می‌کنم حتماً چیزی جدید بیاموزم. به زبان‌های خارجی علاقه‌مند هستم. هر شب پیش از اینکه چند کلمهٔ جدید بیاموزم، به خواب نمی‌روم. کتاب می‌خوانم، تحقیق می‌کنم و آموزش می‌دهم. به کسانی که دوستشان دارم گوش می‌دهم، شریک دردهایشان می‌شوم، به‌دنبال راه

چاره می‌گردم و راه‌حل‌هایی پیدا می‌کنم. به انسان‌هایی که نمی‌شناسم، کمک می‌کنم. داستان زندگی آنان را تجربه‌ای برای خود می‌کنم و به ذهن می‌سپارم. هرروزی که نتوانم در آن خیری به کسی برسانم، برای من مانند هدر رفتن آب از درزی است که دیگر بازنمی‌گردد.

درزی که وجود دارد، درنهایت باعث می‌شود که کل آب نشت کند و تمام شود!

انسان‌های بسیاری شکایت می‌کنند که «وقت ندارم»، اما زمان کافی را در اختیار داریم. گفتن «وقت ندارم» به این معنی است که «نمی‌توانم از وقتم درست استفاده کنم.»

برای مثال، همین روزهایی که دارم این کتاب را می‌نویسم، شلوغ‌ترین روزهایم است. از کمپ سه‌روزه‌ای که بسیار خسته‌کننده بود بازگشته‌ام. تعداد افرادی که در کمپ شرکت کرده بودند، بسیار زیاد بودند و به‌خاطر اینکه باید با هریک از آن‌ها از نزدیک ارتباط برقرار می‌کردم، بسیار خسته شده بودم. افزون‌براین، در این ماه هشت سمینار برگزار کرده‌ام که همگی در شهرهای دیگر بوده‌اند. دوره‌ای که پس از پاندمی از سر گرفته شده است، مرا بیش از هر زمان دیگری خسته می‌کند، اما هر روز ساعت شش صبح از خواب بیدار می‌شوم و بدون وقفه دو تا سه ساعت فقط می‌نویسم. ترجیح می‌دهم به‌جای اینکه ساعت شش صبحم را در خواب سپری کنم، با کتابم بگذرانم. اگر من هم دو سه روز پس از هر سمینار، کمپ و سفرهای خارج از شهر را به استراحت اختصاص می‌دادم، دچار بهانهٔ «وقت ندارم» می‌شدم و از اینکه فرصت نمی‌کنم کتاب نویسم، شکایت می‌کردم. کسی که بر بدن، ذهن و روح خود حکمرانی کند، می‌تواند زمان را هم به‌خوبی مدیریت کند. بقیه مانند برگ‌هایی در دل باد هستند که به این‌طرف و آن‌طرف پراکنده می‌شوند.

اگر دربارهٔ مفهوم زمان و ارتباطت با آن به سختی می‌افتی، پیشنهاد می‌کنم از زاویهٔ دیگری به آن نگاه کنی.

برای مثال، به جمله‌هایی که دربارهٔ «زمان» به کار می‌بری دقت کن!

«زمان‌کُشی می‌کنم.»

«با زمان رقابت می‌کنم.»

«زمان می‌دهم.»

«این‌گونه زمان به دست می‌آورم. زمان می‌خرم.»

«زمان به‌سرعت می‌گذرد.»

«زمان را هدر می‌دهیم.»

«زمان را از دست می‌دهیم.»

«زمان نمی‌گذرد.»

آیا از کسی که زمان‌کشی می‌کند و با زمان در حال رقابت است، می‌توانیم به‌عنوان کسی که می‌تواند زمانش را به‌خوبی مدیریت کند سخن بگوییم؟

ممکن نیست...

یکی از بهترین روش‌های ارزش دادن به زمان که جزو راه‌های سالم استفاده از آن است، انجام کار موردعلاقه است. راه دیگری ندارد؟

چرا دارد.

اگر کار موردعلاقه‌ات را انجام نمی‌دهی، دست‌کم جنبه‌های دوست‌داشتنی از کاری که در حال انجام آن هستی را بشناس و روی آن‌ها تمرکز کن. این هم انتخاب بدی نیست.

اگر هنگام انجام کاری، زمان را فراموش کنی، درواقع در حال انجام کار موردعلاقه‌ات هستی.

اکنون می‌خواهم داستانی که برایت تعریف می‌کنم را بادقت بخـوانی. ببین آیا زمان برای دو قهرمان داستان به یک صورت می‌گذرد یا نه؟

در قرون وسطی از دو بنّایی که در حال ساخت کلیسا بودند، پرسیدند که در حال انجام چه کاری هستند؟

یکی از آن‌ها گفت: «مدام سنگ حمل می‌کنم و آن‌هایی کـه شـکل ذوزنقـه‌ای دارند را می‌تراشم و به شکل مستطیل درمی‌آورم». دیگری پاسـخ داده بـود: «یک کلیسا می‌سازم.»

پاسخ تو به این سؤال دربارهٔ شغل خودت به کدام جواب نزدیک‌تر است؟

آیا شغلی داری که هر روز به‌اجبـار در آن حاضـر مـی‌شـوی و برایـت دشـوار و خسته‌کننده است؟

یا از افرادی هستی که تلاشش در راستای یک تولید به کار می‌رود؟

«باارزش‌ترین چیز در زندگی، زمان است.
دقت کن که آن را به چه کسی
هدیه می‌کنی.»
ـ اُزدمیر آصف

پروفسوری که می‌خواست درسی از زندگی به دانشجویانش بدهـد، وارد کـلاس شد و بی‌آنکه حرفی بزند، شیشهٔ خالی‌ای روی میز گذاشت.

سپس شیشه را پر از توپ‌های تنیس کرد و از شاگردانش پرسید: «بچـه‌ها! آیا شیشه به‌طورکامل پر شده است؟»

دانشجویان همگی یک‌صدا گفتند: «بله، پر شده است.»

این‌بار پروفسور کیسه‌ای پر از سنگ‌ریـزه درآورد و سـنگ‌هـای داخـل آن را در شیشه ریخت. دانشجویانش همگی در کمال تعجب به او نگاه کردند.

آن‌ها با کنجکاوی به این نگاه کردند که پروفسور می‌خواهد چه‌کار کند.

پروفسور تلاش کرد سنگ‌ریزه‌ها را بین توپ‌های تنیس جا کند و سپس پرسید: «بچه‌ها! آیا شیشه به‌طورکامل پر شده است؟»

دانشجویان بازهم یک‌صدا گفتند: «بله، پر شده است.»

این‌بار پروفسور کیسه‌ای که پر از شن بود را درآورد و شنی که داخل آن بود را داخل شیشهٔ خالی کرد. آن را تکان داد تا شن‌ها فضای خالی توپ تنیس و سنگ‌ریزه‌ها را پر کند.

پروفسور بار دیگر رو به دانشجویان کرد و پرسید: «بچه‌ها! آیا شیشه به‌طورکامل پر شده است؟»

«بله، پر شده است!»

سپس پروفسور از دانشجویان خواست که به بوفهٔ دانشگاه بروند و دو فنجان قهوه بخرند. یکی از دانشجویان داوطلب شد و با سرعت زیاد به بوفه رفت و با دو فنجان قهوه بازگشت.

این‌بار پروفسور فنجان‌هایی که از آن دانشجو گرفته بود را درون شیشه ریخت و رو به دانشجویان کرد و پرسید:

«بچه‌ها! آیا شیشه به‌طورکامل پر شده است؟»

و دانشجویانی که چشمانشان از تعجب درشت شده بود، بار دیگر همان جواب را تکرار کردند.

«بله، پر شده است!»

پروفسور سرش را تکان داد و لبخندی زد. شیشه‌ای که با توپ‌های تنیس، سنگ‌ریزه، شن و قهوه پر شده بود را در دستانش گرفت و به دانشجویان نشان داد و گفت:

«بچه‌ها! این شیشه نماد زندگی شماست. توپ‌های تنیس چیزهای مهمی است که در زندگی‌تان وجود دارد. خانواده، فرزندان، سلامتی‌تان، دوستان و هرچیزی که

برایتان مهم است. اگر مابقی چیزها را در زندگی از دست بدهید، این موارد ارزشمند برایتان می‌مانند و زندگی‌تان را پر می‌کنند. سنگ‌ریزه‌ها چیزهایی هستند که اهمیت کمتری دارند: کارتان، خانه‌تان یا خودروی شخصی‌تان. شن هم تمام موارد جزئی و کوچکی است که در زندگی‌تان وجود دارد.

اگر ابتدا شن را در شیشه بریزید، جای کافی برای توپ‌های تنیس و سنگ‌ریزه‌ها نمی‌ماند. این موضوع دربارهٔ زندگی‌تان هم صدق می‌کند. اگر وقت و انرژی‌تان را صرف موارد جزئی بکنید، وقتی برای کارهای ارزشمندتان باقی نمی‌ماند. دقت خود را به مواردی که باعث شادی‌تان می‌شوند اختصاص بدهید.

با فرزندانتان بازی کنید.

به سلامتی‌تان توجه کنید.

با همسرتان برای صرف غذا به رستوران بروید.

نیازهای خانه‌تان را تأمین کنید.

یعنی ابتدا توپ‌های تنیس را در شیشه‌تان جا کنید. اولویت‌ها را به‌خوبی کنار هم بچینید، زیرا الباقی فقط شن است.

در این هنگام یکی از دانشجویان دستش را بالا آورد و اجازه خواست.

پرسید: «استاد! آن دو فنجان قهوه چه بود؟»

پروفسور لبخند زد و پاسخ داد: «بله، منتظر این سؤال بودم. زندگی‌تان هر قدر هم پر باشد، همیشه برای نوشیدن دو فنجان قهوه با دوستانتان و کسانی که دوستشان دارید زمان هست. آن دو فنجان، دو فنجان قهوه‌ای است که با لذت در کنار دوستانمان می‌خوریم.»

همسفر من! می‌خواهم بگویم زمان باارزش است؛ برای همین، برنامه‌ریزی و مدیریت زمان مسئولیت بسیار ارزشمندی است. زمان بزرگ‌ترین تکلیف و دینی است که به خودت بدهکاری. نه ثانیه‌هایت را بی‌اهمیت بدان و نه روزت را.

«خب، بعداً انجامش می‌دهم. یکی دو ساعت منتظر بماند، مگر چه می‌شود! بماند برای فردا. سال‌های درازی در پیش داریم.»

به این افکار متمرکز نشو و برای خودت دامی پهن نکن.

اگر می‌خواهی ارزش دو هفته را بدانی، از مادری بپرس که دو هفته زودتر زایمان کرده است.

اگر می‌خواهی ارزش یک روز را بفهمی، اهمیت آن را از کودکی که یک روز به تولدش مانده و منتظر جشن تولدش است، بپرس.

اگر می‌خواهی ارزش یک ساعت را بفهمی، از دانش‌آموزی که می‌خواهد آزمون فارغ‌التحصیلی بدهد سؤال کن.

اگر می‌خواهی ارزش یک دقیقه را بدانی، از انسان‌هایی که کم مانده بود غرق شوند و نجات یافته‌اند اهمیتش را بپرس. اگر می‌خواهی ارزش یک ثانیه را بفهمی، از کسانی که با یک ثانیه از تصادفی هولناک نجات یافته‌اند بپرس. اگر می‌خواهی ارزش صدم ثانیه را بفهمی، با ورزشکاری که در المپیاد مدال نقره به دست آورده است صحبت کن. این افراد می‌توانند ارزش صدم ثانیه، ثانیه، دقیقه، ساعت، روز و هفته را برایت شرح دهند.

برای همین می‌گویم حتی یک‌صدم ثانیه را بی‌اهمیت ندان و هیچ‌چیز را به تأخیر نینداز.

به دیدن کسانی که دوستشان داری برو، با آن‌ها تماس بگیر، بپرس که حالشان چطور است و با آن‌ها صحبت کن. به آن‌ها بگو که چقدر دوستشان داری. فنجان‌هایی را که در کمد برای مهمانانی که ممکن است سالی یکی دوبار به خانه‌ات بیایند کنار گذاشته‌ای بیرون بیاور. برای خودت چای خوش‌عطری دم کن و در آن فنجان‌ها بریز و نوش جان کن. برای اینکه نفسی تازه کنی، منتظر نباش که

خورشید بتابد. اگر باران بارید یا بادی وزید یا هوا سرد بود، بازهم بیـرون بـرو. زیر باران خیس شو، با برف بازی کن، بگذار باد موهایت را به‌هم بریزد.

پشت بهانهٔ «وقتش را ندارم» پناه نگیر. مراقب باش قیل‌وقال دنیا تو را سـرگرم نکند. ۱۴۴۰ دقیقه‌ای که امروز بـه حسـاب عمـرت واریـز شـده، بـرای فـردا بـاقی نمی‌ماند. از آن به‌خوبی بهره ببر. هیچ‌چیز را به بعد موکول نکن. نگو «عزیـزم! این هم بماند برای فردا»، زیرا امروز همان فردای دیروز است.

Scanner App Lite

قاعدهٔ ۱۶

یک لحظه صبر کن! به پشت‌سر نگاه کن. چیزهایی که از یاد برده بودی را به یاد بیاور. اگر گمشان کرده‌ای، به‌دنبالشان بگرد. اگر دلشان را شکسته‌ای، عذرخواهی کن. اگر دل‌شکسته‌ای، ببخش، زیرا عمر بسیار کوتاه است.[۱]

آیا می‌دانی که نبخشیدن درواقع به این معناست که انسان هنوز برای خودش جایگاه ارزشمندی قائل نیست؟

می‌دانم وقتی به ظاهر مسئله نگاه می‌کنیم، برداشتمان کاملاً وارونه است. فکر می‌کنیم ازآنجاکه فرد ارزش زیادی برای خودش قائل است و آن‌قدر انسان خوبی است که لایق هیچ‌یک از رفتارهای بدی که با او شده نبوده است، او را نمی‌بخشد، اما اصل ماجرا این نیست.

کسی که برای خودش ارزش قائل است، میزان احترام به خویشتن در او بالاست و اعتمادبه‌نفسی عالی دارد. انسانی که باهوش و از سلامت روانی برخوردار است،

---

۱. گلعذاری ز گلستان جهان ما را بس
زین چمن سایهٔ آن سرو روان ما را بس
من و هم‌صحبتی اهل ریا دورم باد
از گرانان جهان رطل گران ما را بس
حافظ

هیچ باری ناشی از تصمیمات و برخوردهای اطرافیانش را بر دوش نمی‌گیرد و تا پایان عمر حل نمی‌کند. کارهایی که دیگران انجام می‌دهند یا نمی‌دهند، چیزهایی که بر زبان می‌آورند یا نمی‌آورند را به خود نسبت نمی‌دهد. می‌داند که تمام این‌ها مرتبط با خود فرد و مسائلی است که در درونش حل نشده‌اند و او را درک می‌کند. به‌طورکلی به‌دنبال واکنش احساسی نسبت‌به او نیست. اگر حرف‌ها یا کارهایی که آن فرد می‌کند، به او آسیب می‌رساند، تنها کاری که انجام می‌دهد این است که فرصتی دوباره برای انجامشان به فرد مقابل نمی‌دهد. همین.

تمرکز روی این فکر که «نمی‌توانم ببخشم» یک انتخاب شخصی است و هیچ ارتباطی به طرف مقابل ندارد. به‌خاطر اینکه به خودت ارزش نمی‌دهی؛ برای همین، درمقابل کارهایی که انجام شده یا انجام نشده، احساس حقارت می‌کنی، چون برای مسئله‌ای که رخ داده یا نداده، اعتمادبه‌نفس کمی داری و باور داری که نسبت‌به تو بی‌عدالتی و بی‌انصافی شده است. تمام این‌ها انتخاب خود توست؛ تصمیم‌هایی است که خودت گرفته‌ای و آن‌ها را اجرا کرده‌ای، زیرا دیگری نمی‌تواند راه را برای این‌ها باز کند.

حتی اگر می‌خواهی، از احتمال قوی‌تری برایت بگوییم؟

طرف مقابل، حتی ممکن است از اینکه نمی‌توانی او را ببخشی، بی‌خبر باشد!

و زمانی که متوجه می‌شود نمی‌توانی او را ببخشی، خود او هم دلیل آن را نمی‌داند.

یعنی با نبخشیدنت نمی‌توانی کسی را مجازات کنی، بلکه فقط باعث می‌شوی زمان بیشتری را از دست بدهی، از قدرتت بکاهی و خودت را زیر باری که اکنون وجود ندارد، آزار بدهی.

منظورم این است که کسی نمی‌تواند آسیبی که خودت به خودت می‌رسانی را به تو بزند!

حتی کسانی که آن‌ها را نبخشیده‌ای!

به‌تازگی اتفاقی ناراحت‌کننده و به همان میزان، خنده‌دار را تجربه کرده‌ام. درواقع به‌خاطر همان برخورد، تصمیم گرفته‌ام این بخش از کتاب را بنویسم.

دوست بسیار خوبی دارم که به‌خاطر مشغلهٔ کاری فرصتی برای اینکه برای هم وقت بگذاریم را نداشته‌ایم، اما هر قدر هم زمان بگذرد، فاصله‌مان باهم یک تماس تلفنی است تا در کنار هم باشیم؛ افزون‌براین، حتی اگر همدیگر را نبینیم، با یک تماس تلفنی رفاقتمان از همان جا که راکد مانده ادامه می‌یابد؛ یعنی باورمان به رفاقت و صمیمیت یکدیگر تمام‌وکمال است.

اما اتفاق عجیبی افتاده بود و ازآنجاکه من اطلاعی از آن نداشتم، نتوانسته بودم مداخله‌ای در آن بکنم.

یک روز دوستم نشسته و ایمیلی طولانی برای من فرستاده بود. دربارهٔ اتفاقات خوبی نوشته بود. سؤال‌هایی پرسیده بود، برنامه‌ریزی کرده و به فکر پروژه‌های جدیدی بود.

وقتی به ایمیل او پاسخ ندادم، او جدی‌جدی با من قهر کرده بود. خطی روی اسمم کشیده بود. حتی وقتی دیگر خبری از من نشده بود، عصبانیتش شدت یافته بود. خشمی که نسبت‌به من داشت، رفته‌رفته بزرگ‌تر شده بود. حتی تا اینجا رسیده بود که با خودش گفته بود: «تا آخر عمرم او را نمی‌بخشم. همه چیز دروغ بود.»

بسیار ناراحت و غمگین شده بود. با دیگر دوستانش هم ارتباطش را کم کرده بود. «این‌ها هم مانند او هستند. امروز هستند، فردا نیستند.»

پس از مدتی به‌واسطهٔ یکی از دوستان مشترکمان، در یک جمع همدیگر را دیدیم. همگی شاد و صمیمی بودیم. داشتیم تمام روزهایی که در کنار هم نبوده‌ایم را جبران می‌کردیم. باهم صحبت می‌کردیم، اما آن دوستم اصلاً حوصله نداشت.

پیش او رفتم و گفتم: «دلم خیلی برایت تنگ شده است. راستی، چرا این‌قدر بی‌حوصله‌ای؟ چیزی شده که نگفته‌ای؟»

کینه، نفرت و انتقام در روندی یک‌طرفه و نابودگر است. آیا بی‌احساس شدن نسبت‌به آن موضوع، بهترین آزادی نیست؟

ناظم حکمت شعر بسیار زیبایی دراین‌باره دارد. به خاطر می‌آوری؟

«رفته‌ای از یاد من تام و کمال
گشته ماضی آن‌همه قول و قرار
در دلم حتی نباشد کین ز تو
همچو اغیاری دگر، کو انتظار...»

چقدر زیباست؛ نه؟

او درواقع با گفتن «دیگر برایم مانند اغیار و دیگران هستی»، مهر تأییدی بر احساس خود می‌زند؛ به این معنی که بی‌احساس شده‌ام. همان‌طور که نسبت‌به مردمانی که در خیابان با آن‌ها برخورد می‌کنیم، احساساتی مانند قهر، عصبانیت، خشم، نفرت و انتقام در خودمان ایجاد نمی‌کنیم، درواقع نسبت‌به او هم دیگر هیچ حسی در درونمان وجود ندارد. «همچو اغیاری» یعنی دیگر نسبت‌به تو احساساتی عمیق و جدی، چه مثبت و چه منفی، در من وجود ندارد.

نمی‌گویم اشتباهی که رخ داده را بپذیر یا تاوانش را تو بده. می‌خواهم توجه تو را به این جلب می‌کنم که با تلاش برای مجازات طرف مقابل، درواقع خودت را مجازات می‌کنی. وقتی کودکی به‌اشتباه دستش را به بخاری می‌زند و می‌سوزد، از بخاری متنفر نمی‌شود، اما نسبت‌به آن مسافت معینی تعیین می‌کند و ازاین‌پس با تدبیر و دقت به آن نزدیک می‌شود و اجازه نمی‌دهد دستش برای بار دوم بسوزد. اگر آن کودک با حس انتقام گرفتن از بخاری زندگی می‌کرد، به او یادآور می‌شدی که این کار او بی‌معناست؛

این‌طور نیست؟ به او می‌گفتی از تمرکز روی بخاری دست بردار. این دنیا پر از چیزهـای جدید است که باید با آن‌ها آشنا شوی. درست می‌گویم؟

بله.

اکنون همین کار را نسبت‌به خودت انجام بده و ببخش. تو چیزهای زیادی برای کشف کردن در زندگی داری. دست از سرزنش بخاری بردار.

«بخشیدن و فراموشی،
روش انتقام انسان‌های باهوش است.»
ـ گوته

یک روز یک فیلسوف برای اینکه به دانشجویانش نشان بدهد که بار احساسی و ذهنی‌ای که نسبت‌به دیگران متحمل می‌شویم چه آسیبی به ما می‌زنـد، در کـلاس درس خود نمونه‌ای عجیب را ذکر کرد.

او شیشه‌ای پر از آب را در دستانش گرفت و آن را طوری نگه داشت کـه انگـار می‌خواهد به یکی از دانشجویانش بدهد و همان‌طور مانده بود.

سپس گفت: «ببینید بچه‌ها، به‌راحتی این شیشه را در دستانم نگه مـی‌دارم، امـا فشاری که در دستم هست، رفته‌رفته بیشتر می‌شود. تلاش می کنم دربرابر این فشار تاب بیاورم.»

او در آن مدت حتی یک تکان کوچک هم به دستش نداد. پـس از چنـد دقیقـه دست استاد به‌قدری سنگین شده بود که به نقطه‌ای رسید کـه دیگـر نتوانسـت آن شیشه را در دستانش نگه دارد و آن را پایین آورد.

دانشجویان می‌توانستند از صورت او پی ببرند که چقدر تحمل آن برایش دشـوار شده است.

سپس رو به دانشجویانش کرد و گفت: «*اضطراب و رنج هم دقیقاً مانند این هستند. رها نکردن، نبخشیدن و خلاص نشدن، انسان را خسته می‌کند، باعث رنج بیشتر او می‌شود، او را از پیشروی در راهش بازمی‌دارد و تمام این‌ها کاری بیهوده خواهد بود.*»

تو هم شیشهٔ پرآبی در دستانت بگیر و چند دقیقه آن را در هوا نگه دار و ببین چه اتفاقی می‌افتد؟ مطمئن باش رنج و اضطراب ناشی از زخم‌هایی که به‌خاطر نبخشیدن کسی در قلبت ایجاد می‌کنی، به‌مراتب بیشتر از آزردگی دستت به‌خاطر پایین نیاوردن شیشه خواهد بود. تمام این فشارها بیهوده خواهد بود، زیرا در این نبرد حتی دشمنی وجود ندارد که با او بجنگی. این نبرد نبردی یک‌جانبه است که در درون تو وجود دارد و با خودت درگیر آن هستی.

از سر راه خودت کنار برو.

قاعدهٔ ۱۷

هم‌زبانی خویشی و پیوندی است
مرد با نامحرمان چون بندی است
ای بسا هندو و ترک هم‌زبان
ای بسا دو ترک چون بیگانگان
پس زبان محرمی خود دیگر است
همدلی از هم‌زبانی بهتر است
غیرنطق و غیر ایما و سجل
صدهزاران ترجمان خیزد ز دل

اتفاقاتی که در درون آدمی رخ می‌دهد، به‌قدری بزرگ و وسیع است که به کمک گنجینهٔ واژگانی که دارد هم قابل‌توصیف نیست. کلماتی که بلد است، هرگز برای بیان تجربه و احساساتی که داشته، کافی نیست. ممکن نیست تحول بی‌انتها و عظیم و احساسات بی‌شمار و امواجی که در درونمان در تلاطم هستند را با تعداد کلماتی که با آن آشنا هستیم به شکل کامل به دیگران انتقال بدهیم.

بزرگانمان گفته‌اند: «انسان فقط خودش خوب می‌داند که در حال تجربهٔ چه چیزی است»؛ یعنی در شرایط سخت کسی نمی‌پرسد خرت به چند است[1]. واقعاً هم همین‌طور است. انسان فقط خودش شناخت کافی از این دارد که در حال تجربهٔ چه چیزی است. تجربیات درون ما همیشه وسیع است و واژه‌ها نمی‌توانند آن را ترسیم کنند. فقط‌وفقط می‌توانیم تخیل کنیم. برای این هم نیازی نیست که دارایی‌های مشترک داشته باشیم؛ باید کاستی‌های یکسانی داشت.

به نظر می‌رسد همهٔ شادی‌ها مانند هم هستند، اما هیچ رنجی را نمی‌توان با دیگری قیاس کرد. غیرممکن است بتوانیم حدس بزنیم که سرنوشتی مشخص، روی دیگران چه تأثیری خواهد گذاشت. سرنوشت‌ها هم مانند اثرانگشت هستند. هرقدر هم بیان شادی در قالب کلمات بگنجد و قابل‌رؤیت باشد، حزن مختص به فرد و وصف‌ناپذیر است.

ثروت مشترک، لذت‌های مشترک، موفقیت‌های مشترک، پیروزی‌های مشترک، عادات و ترجیحات و آموزش‌های مشترک و یکسان، آشنایی با زبان‌های خارجی مشترک، فرهنگ‌های مشترک، داشتن دیدگاه‌های سیاسی مشترک یا افکار جمعی، می‌توانند انسان‌ها را به هم نزدیک کنند و باعث شود فرصتی به وجود آورد که بتوانند باهم همکاری و رفاقت کنند، اما در تداوم دوستی‌ها، صمیمیت‌ها و روابط، نه داشتن اشتراکات، بلکه کاستی‌ها نقش مهمی دارند.

مانند این است که بگوییم انسان با ذهن خود می‌آموزد، اما با قلب خود می‌فهمد. کاستی‌های مشترک موجب فهم مشترک و شناخت احساسات عمیق می‌شود؛ حالتی که با کلمات توصیف‌کردنی نیست و بدون نیاز به کلمات، این احساسات مشترک به یکدیگر انتقال می‌یابد.

۱. کنایه از جویا نشدن دیگران از احوالات درونی ما. - م.

«تمام خانواده‌های شاد شبیه به یکدیگرند،
اما هرکدام از خانواده‌هایی که شاد نیستند،
اندوهی منحصر به خود دارند.»
- تولستوی

یک روز که عالمی در راه بازگشت به روستایش بود، متوجه دو پرنده‌ای شد که ترجیح می‌دادند با یکدیگر پرواز کنند. یک کلاغ و یک لک‌لک از دستهٔ خود جدا شده و با یکدیگر در آسمان به پرواز درآمده بودند؛ مسئله‌ای غیرممکن! خواه‌ناخواه این عالم کنجکاو شد. مدتی ایستاد و پرواز آن دو پرنده را تماشا کرد. چرا این کلاغ زمانش را با دیگر کلاغ‌ها سپری نمی‌کند؟ چرا این لک‌لک با دیگر لک‌لک‌ها کوچ نکرده است؟ یعنی چرا تصمیم گرفته‌اند باهم پرواز کنند؟

آن عالم تصمیم می‌گیرد همان جا بنشیند و پرواز آن‌ها را نظاره کند. آن دو پرنده پس از مدتی روی درختی نشستند. عالم به‌آرامی به آن‌ها نزدیک شد. هنوز هم سرش را به‌خاطر اینکه باورکردنی نیست، به این‌طرف و آن‌طرف تکان می‌داد.

با خودش گفت: «نه، ممکن نیست. یک کلاغ و یک لک‌لک از دستهٔ خود جدا شده‌اند و با یکدیگر پرواز می‌کنند. غیرممکن است.»

عالم واقعیتی که با چشم خودش می‌دید را انکار می‌کرد، تااینکه متوجه شد هر دوی آن‌ها می‌لنگند. هم کلاغ لنگ بود و هم لک‌لک. چیزی که آن دو را به یک میان آورده بود، کاستی و نقص مشترکشان بود که جایی برای حرف نمی‌گذاشت و احساس مشترکشان برای فهمیدن هم کافی بود.

وقتی از احساسات مشترک صحبت می‌کنم، از افرادی که به‌خاطر درد مشترک گرد هم آمده و در پی تسلی یکدیگرند و دوستی همراه برای خود پیدا می‌کنند، صحبت نمی‌کنم. مولانا هم دقت ما را به احساسات مشترک می‌کشد، نه دردهای مشترک.

زیرا در احساسات مشترک قدرت و مقاومت وجود دارد؛ تمرکز به راه‌حل و تداوم وجود دارد؛ اعتماد و کمک‌رسانی وجود دارد.

آدمی با احساساتش به انسان‌های دیگر وصل است. فکر می‌کند با کسی که تاکنون او را ندیده و زبان او را نمی‌داند و ازنظر فرهنگی بیگانه هستند، به هیچ طریقی نمی‌تواند ارتباط برقرار کند، اما وقتی متوجه شود که داستان مشترکی باهم دارند، سرش را روی شانهٔ او می‌گذارد و این مسئله تا پایان عمر می‌تواند آن‌ها را در یک میان حفظ کند. از ریسمانی صحبت می‌کنم که در لحظه‌ای آغاز می‌شود و تا بی‌نهایت ادامه می‌یابد.

خواهش می‌کنم متوجه منظورم باش!

نمی‌گویم به‌دنبال شریکی برای دردهای خودت باش. فقط می‌گویم همیشه خیال نکن که جملات قدرتمند هستند. البته که صحبت کردن و به تفاهم رسیدن و شکل دادن ارتباط ارزشمند است. این روشی است که از راه منطقی یاد گرفته‌ای. منطق و ذهن همیشه خوب می‌شناسد و یاد می‌گیرد، اما خوب نمی‌فهمد؛ برای همین، به احساسات و دریافت‌هایت نیازمند هستی. برتری منطق، تو را فقط موفق می‌کند، اما برای شادی و درک احساسات، دریافت‌ها و قدرت، قلبت تو را یاری می‌کند.

قاعدهٔ ۱۸

سبزه رویاند ز خاکت آن دلیل — نیست کم از سم اسپ جبرئیل
سبزه گردی تازه گردی در نوی — گر تو خاک اسپ جبریلی شوی

اگر خاکستر شدی، به انتظار جوانه زدن باش. اینکه چندبار خاکستر شدی، نه، بلکه این را به خاطر داشته باش که چندبار از دل خاکسترت جوانه زده‌ای!

انتقاد!

مسئلهٔ بسیار مهمی است.

باید دربارهٔ موضوع آن هرقدر که طول بکشد، فکر کنی، بحث کنی و درباره‌اش بپرسی. باید هم از دید کسی که انتقاد می‌کند و هم از دید کسی که از او انتقاد می‌شود، به موضوع نگاه کرد، زیرا نتیجه معمولاً سازنده نیست.

اگرچه به‌ظاهر به نظر می‌رسد بیشتر انتقاداتی که از ما می‌شود، با نیت خوبی ابراز می‌شود، اما آن‌ها هم آسیب‌رسان و نابودکننده هستند و پس از مدتی متوجه می‌شویم که نیت خوبی هم در پشت آن‌ها نبوده است و گاهی نیز متوجه آن نمی‌شویم و تحت‌تأثیر آن قرار می‌گیریم.

انتقاد نسبت بسیار نزدیکی با آگاهی و فرهنگ دارد. تأثیرات مخرب انتقاد کسانی که صاحب آگاهی و اطلاعات نیستند، به‌مراتب بالاتر است، زیرا به‌دلیل ناآگاهی، رفتارهای تکانشی آن‌ها سازنده و خیرخواهانه دانسته نمی‌شود.

می‌دانی چرا به‌طور ویژه روی تأثیرات مخرب و عاری از خیرخواهی تأکید می‌کنم؟ چون اگر تو به‌عنوان انسان، آگاهانه هم بخواهی تحت‌تأثیر آن‌ها قرار نگیری، درنهایت وقتی یک‌بار زهر وارد ذهنت شد، مجبور به مجادله با آن خواهی شد. ذهن مدام به آن احتمال و وضعیت منفی خواهد اندیشید و تدبیر به کار خواهد بست و از سرعت پیشروی تو خواهد کاست و این دلیلی بر تغییر مسیر او خواهد شد.

ممکن است حتی وقتی راه جدیدی را شروع کردی، بازهم سر راهت قرار بگیرد و اجازهٔ انجام آن را به تو ندهد. گاهی ممکن است صدایی که از بیرون می‌شنوی، بلندتر از صدای درون خودت باشد. متأسفانه زندگی چنین مراحل و دورانی دارد. شاید خودت را در وضعیتی بیابی که نه‌تنها حمایت، تأیید و کمکی که انتظارش را داری به تو نمی‌شود، بلکه افراد قابل‌اعتمادت هم ممکن است سر راهت سنگ‌اندازی کرده و ظالمانه از تو انتقاد کنند.

این تجربه چه زمانی بیشتر می‌شود؟

وقتی تو تصمیم می‌گیری که روال معمول زندگی‌ات را تغییر بدهی.

هروقت بخواهی دست به کار جدیدی بزنی.

وقتی بخواهی رؤیایی را به حقیقت تبدیل کنی.

وقتی بخواهی برخلاف باور عموم کاری بکنی.

وقتی به دهی قدیمی عادت جدیدی بیاوری.

وقتی از جمع تبعیت نکنی.

وقتی نه کاری که از تو انتظار می‌رود، بلکه کاری که دوست داری را انجام می‌دهی.

یعنی زمانی که بخواهی عصر خودت را ایجاد کنی، به‌جای حمایت و تأیید به‌احتمال‌زیاد انتقاد و البته انتقاداتی مخرب خواهی شنید، زیرا گاهی عزیزانت هم ممکن است از اینکه تو قهرمان زندگی خودت باشی امتناع و از آن اجتناب کنند.

چرا؟

چون این بدین معنی است که کنترل تو را به‌کلی از دست می‌دهند. گاهی باور آن‌ها این است که برای اینکه از تو محافظت کنند، نیاز است تا تو را کنترل کنند. اگر تو دور از چشمشان باشی، پایت را از دایرهٔ امنت فراتر بگذاری یا بال پرواز داشته باشی و پرواز کنی و اوج بگیری، از دایرهٔ امن آن‌ها خارج می‌شوی و این باعث می‌شود آن‌ها بترسند که مبادا نتوانند از تو محافظت کنند. درواقع وقتی از این جنبه نگاه می‌کنیم، به این نتیجه می‌رسیم که آن‌ها هم نیت بدی ندارند، اما نمی‌توانند پیش‌بینی کنند که با انتقاداتی که برای محافظت از تو می‌کنند و درصدد این هستند که با قالب‌های منفی ذهنی‌ای که برایت ایجاد می‌کنند تا بگویند چرا نباید دست به این کار بزنی، درواقع چطور بقیهٔ زندگی‌ات را نابود می‌کنند.

«تو نمی‌توانی این کار را انجام دهی، چون تو احساساتی هستی.»

«تو کجا و این تصمیم کجا؟ شکست می‌خوری، چون تو ضعیف هستی.»

«مرد خوبی هستی، اما نمی‌شود گفت خیلی قوی هستی.»

«خیلی ساده‌لوح هستی. مثل روز روشن است که رؤیاهایت را از دست می‌دهی.»

«به‌هیچ‌وجه وارد آن کار نشو. افراد مستعدتر از تو برای آن کار تلاش و مجادله می‌کنند. نوبت به تو نمی‌رسد.»

«تحصیلات و داشتن بینش برای این موضوع ممکن است کافی نباشد. افرادی که تحصیلات بسیار بالاتری از تو داشته‌اند، برای این مسیر تلاش می‌کنند. ارزش ندارد وقتت را به‌خاطرش تلف کنی.»

«اگر زبان‌های خارجی می‌دانستی، شانس بیشتری داشتی، اما اکنون دیگر خیلی دیر است.»

«باید خیلی زودتر از این‌ها آن کار را شروع می‌کردی؛ اکنون اگر برایش بجنگی هم نمی‌شود.»

یا به‌اندازهٔ کافی تحصیل‌کرده نیستی یا جایگزین‌های زیادی وجود دارد یا رقبا خیلی زرنگ هستند یا تأخیر کرده‌ای و وقتش گذشته است یا احساساتی هستی یا خیلی ساده‌لوحی یا خیلی خیرخواه و خوش‌بینی؛ یعنی درنهایت به شکلی در پی اثبات این هستند که اگر پایت را از حریم خودت فراتر بگذاری، خطرناک است. بهترین کار این است که وضعیت موجود خودت را حفظ کنی. به‌اندازه‌ای با نیت خوب مورد انتقاد قرار می‌گیری که درنهایت به این نتیجه می‌رسی که حق با آن‌ها است. انتقادها را همان‌طور که هست می‌پذیری و بدون اینکه این حصارها را بشکنی، متقاعد می‌شوی که این کار خطرناک است. بدین‌صورت دنیایی به‌اندازهٔ این حصارها برای خودت می‌سازی. همان‌طور که آن‌ها گفته‌اند، تو فردی ساده‌لوح و آموزش‌ندیده هستی که رقبایت قدرت زیادی دارند و جایگزین‌های بسیاری برای تو در آن عرصه وجود دارد. تو هم ممکن است پس از مدتی، ماندن در این حصار را مطمئن و ایمن بدانی. خب، مسئله‌ای باقی نمی‌ماند.

حال‌آنکه جنگ بزرگ و پیروزی‌های واقعی خارج از این حصارها هستند.

در این زندگی کسانی هم وجود دارند که علی‌رغم اینکه کل دنیا درمقابلشان ایستادگی می‌کند، بازهم به انجام کاری که خودشان می‌خواهند، همت می‌گمارند.

هرچه شده باشد، این افراد درمقابل انتقادها گردن خم نمی‌کنند. با تو دربارهٔ افرادی که گوش خود را می‌بندند و هیچ انتقادی را درونی نمی‌کنند و به خود نمی‌گیرند، صحبت می‌کنم. این افراد نه نیاز به تأیید دارند و نه انتقاداتی که می‌شنوند را به خودشان می‌گیرند.

درمقابل شنیدن انتقادات، مانع نمی‌تراشند، بلکه با تدبیر به آن‌ها گوش می‌دهند.

- آیا رقبای من بسیار قدرتمند هستند؟

خب، پس من هم وقتم را به بطالت نمی‌گذرانم و تلاش بیشتری می‌کنم.

- آیا احساساتی بودن امتیازی منفی تلقی می‌شود؟

خب، پس من هم تلاش می‌کنم تا کنترل بیشتری روی احساساتم داشته باشم.

- آیا رقیبان زیاد هستند و سریع جایگزین من می‌شوند؟

خب، پس من هم روی جنبه‌هایی متمرکز می‌شوم که بتوانم نوآوری کنم و تفاوت ایجاد کنم.

این افراد احتیاج به تأیید کسی ندارند. ای کاش حامی داشته باشند، اما خیلی هم برایشان مهم نیست. همین که درمقابل انتقادات محکم و باتدبیر ایستادگی می‌کنند، باعث قدرتمندی بیشتر آن‌ها می‌شود. این افراد می‌توانند از خاکسترشان بارها و بارها متولد شوند. آن‌ها بیش از همه شکست خورده‌اند، زیرا بیش از دیگر افراد خود را به چالش کشیده‌اند.

در دستشان یک موفقیت شاخص وجود دارد، اما پشت‌سرشان هزاران شکست است.

منظورم این است که این اتفاق‌ها فقط برای تو پیش نمی‌آید. فقط تو نیستی که سوخته‌ای و خاکستر شده‌ای. انسان‌هایی در این زندگی وجود دارند که هزاران‌بار دوباره از خاکسترشان متولد شده‌اند. ما فقط داستان زندگی کسانی را می‌خوانیم که فایده‌ای برای بشریت داشته‌اند؛ همان‌هایی که داستان زندگی‌شان مملو از این است که چطور از خاکسترشان جوانه زده‌اند.

اکنون که صحبت به اینجا رسیده، می‌خواهم نمونه‌ای را برایت بگویم.

در سال ۱۸۵۰ دلیل بسیاری از مرگ‌ومیر نوزادان عفونت بود و دلیل بسیاری از این عفونت‌ها با نظریهٔ میاسما تبیین شده بود؛ یعنی گازهایی که از خاک متصاعد می‌شدند.

اما دکتر ایگناز سملویز[1] به قطعیت این موضوع باور نداشت. او پس از اینکه در بزرگ‌ترین مرکز زایمان زنان در وین مشغول به کار شد، از نزدیک به مطالعاتش ادامه داد تا دلیل این میزان بالای مرگ‌ومیر را بررسی کند. مشخص بود که دلیل مرگ نوزادان عفونت است، اما چه چیزی باعث ایجاد این عفونت می‌شد؟

دکتر سملویز پس از مدتی متوجه موضوع مهمی در بیمارستان شد. وقتی پزشکان وارد بخش کالبدشکافی و سپس به قسمت زایمان می‌شدند، میزان مرگ افزایش می‌یافت. حال‌آنکه زایمان‌هایی که در خانه‌ها صورت می‌گرفت، مرگ کمتری داشت.

دکتر سملویز پس از این موضوع با دقت بیشتری نظریهٔ میاسما را بررسی کرد. او از پزشکان خواست تا پیش از اینکه وارد اتاق زایمان شوند، دستان خود را با کلر تمیز کنند و بشویند و به هیچ‌چیز دست نزنند.

حدس بزنید پس از آن چه اتفاقی افتاد؟

بله!

میزان مرگ‌ومیر به دو درصد کاهش یافت.

با شستن و ضدعفونی کردن دستان دکترها، نتیجه‌ای عالی رقم خورده بود. یافتهٔ بسیار مهمی بود که پیش از عمل دستانشان را با آب کلردار ضدعفونی کنند.

شاید فکر کنی که دکتر سملویز به‌عنوان پزشک سال انتخاب شد و جایزهٔ ویژه‌ای به او تعلق گرفت، اما متأسفانه این اتفاق نیفتاد.

همکارانش از توصیهٔ «دستان خود را پیش از عمل بشویید» او خیلی هم خوششان نیامده بود.

1. Ignaz Semmelweis

«این دکتر مگر کیست؟ با چه جرئتی این حرف را می‌زند؟ برای خودش روشی جدید ابداع می‌کند، انگار در این‌همه سال، زایمان موفق نداشته‌ایم! اکنون باید از او یاد بگیریم که چطور وارد اتاق زایمان شویم؟ گستاخ، عقل کل، علامهٔ دهر!»

و مواردی این‌چنین!

می‌توانی حدس بزنی؟

حتی تا آنجا پیش رفته بود که گفتند: «یعنی چه؟ یعنی روی دستانمان موجودات کوچکی وجود دارد که عامل عفونت است؟»

بعدها قرار بود این موجودات ریز در علم پزشکی «میکروب» نام‌گذاری شوند، اما به دکتری که می‌گفت پیش از عمل دستان خود را بشویید، خیلی وقت بود که لقب دیوانه داده بودند. به‌قدری فضا را برای او تنگ کرده بودند که حتی او مجبور شد بیمارستان را ترک کند و به زادگاهش در مجارستان بازگردد.

به‌دلیل اینکه فرضیهٔ شستن دستان پیش از ورود به اتاق زایمان، رد شده بود، بازهم میزان مرگ‌ومیر افزایش و به روال سابق بازگشته بود. دکتر سملویز پس از اینکه از بیمارستان بیرون آمد، ازدواج کرد و صاحب دو فرزند شد، اما متأسفانه یکی از فرزندانش به‌همین‌دلیل زنده نماند. این اتفاق اندوهگین به اهرمی تبدیل شد تا او به مسیرش ادامه بدهد و عقب‌نشینی نکند. او تصمیم گرفت کتابی[1] بنویسد.

اما دنیای پزشکی روی خوشی به این کتاب نشان نداد. او که داغ فرزندش هنوز سینه‌اش را می‌گداخت، درمقابل این‌همه فشار عقب ننشست و شروع به نوشتن نامه به تمام پزشکان مراکز زایمان در اروپا کرد.

بسیاری این وضعیت پزشک قاطع، سملویز، را با بی‌شرمی «دکتری که عقلش پاره‌سنگ برداشته» خطاب کردند. حتی پا را فراتر گذاشته و درخواست کردند که او را در یک بیمارستان روانی بستری کنند.

1. The Etiology, Concept and Prophylaxis of Childbed Fever

همین‌طور که این مجادله بالا می‌گرفت و دکتر سملویز از موضع خود پا پس نمی‌کشید و بر شدتش می‌افزود، او را به بیمارستان روانی منتقل و در آنجا بستری کردند. وقتی او اصرار داشت که از بیمارستان بیرون بیاید، با حراست آنجا درگیر شد. متأسفانه این افراد با او رفتار خوشایندی نداشتند. در آن درگیری انگشت وسط دستش زخمی شد و به‌خاطر اینکه عفونت تمام وجودش را دربرگرفته بود، در چهل‌وهفت‌سالگی از دنیا رفت.

پس از سال‌ها از مرگ دردناک او، ، فردی به نام پاستور که یک بیولوژیست بود، باکتری‌ها را کشف کرد و سپس نظریهٔ دکتر سملویز تأیید و نظریهٔ میاسما رد شد. آشکار شد که بیماری‌ها چگونه به بدن نفوذ می‌کنند. ارزش کشف دکتر سملویز پس از مدتی طولانی مشخص شد. دانشگاه‌هایی به نام او نام‌گذاری و مجسمه‌هایی از او ساخته شد.

در علم پزشکی نیز از نام او برای پدیده‌ای پزشکی استفاده شد: واکنش سملویزی! درباره‌اش شنیده‌ای؟

به واکنشی که درمقابل ایده‌ها و افکار جدیدی که قابل‌بحث نیست، انجام می‌شود واکنش سملویزی گفته می‌شود!

می‌خواهم بگویم، انسان‌هایی که به‌دنبال تأیید آن‌ها هستی، ممکن است خودشان پر از خطا باشند.

گاهی نه‌تنها خانواده و دوستان، بلکه فضایی که در آن می‌خواهی دست به رقابت بزنی هم به تو می‌گویند: «نمی‌توانی انجامش بدهی.»

حتی ممکن است تمام این‌ها را «اشتباه» تلقی کنند و طرفدار این باشند که تو هم باید به یک بیمارستان روانی منتقل و بستری شوی.

اگر از چیزی که به‌خاطرش در حال مجادله هستی اطمینان داری، اجازه بده انتقاداتشان را با دیوانه خطاب کردن تو ادامه بدهند، اما تو دست از تلاش برندار.

اگر از تو بپرسم مشهورترین جایزهٔ بین‌المللی در عرصهٔ علم، هنر و ادبیات کدام است، حتماً می‌گویی نوبل؛ این‌طور نیست؟

حق با توست.

هم‌اکنون هم جایزهٔ نوبل مشهورترین جایزه در عرصهٔ علم، هنر و ادبیات است.

اکنون می‌خواهم توجهت را به نقطه‌ای جلب کنم.

خواهش می‌کنم به فهرستی که در ادامه می‌خوانی دقت کن.

آیا تابه‌حال این اسامی را شنیده‌ای؟ آیا کسی در بینشان هست که برایت آشنا باشد؟

رودلف کریستف یوکن، سالی پرودوم، فردریک میسترال، هنریک سینکیه‌ویچ، کوسیو کاردوسی، بیورنستیرن بیورنسون.

ایا تابه‌حال این اسامی را شنیده‌ای؟

خب، نام تولستوی را چطور؟

حتماً شنیده‌ای. به‌طورقطع می‌دانی که چه کسی است. حتی ممکن است کتاب‌هایش را هم خوانده باشی.

زمانی که تولستوی زنده بود، این افراد جایزهٔ نوبل ادبیات دریافت کردند، اما تولستوی هرگز نتوانست شایستهٔ دریافت نوبل شود.

جایزهٔ مشهور صلح نوبل، هرگز به مهاتما گاندی که بدون یک گلوله و یک قطره خون توانست هندوستان را به آزادی برساند، داده نشد.

یعنی همسفر من! کسی که ارزش تو را تأیید می‌کند، مؤسسه‌ها و سازمان‌ها نیستند. حتی این مؤسسه‌ها و مراکز می‌توانند مانند داستان دکتر سملویز تو را دیوانه خطاب کنند. ممکن است تلاش کنند تا تو را از مجادله‌ای که می‌کنی متوقف سازند.

به یاد داشته باش که مولانا هم وقتی داشت با شمس تبادل اندیشه می‌کرد، ازطرف عالمان دینی آن زمان مورد انتقادات شدیدی قرار گرفت. آن‌ها او را متهم به مسیحی شدن و کفر کرده و حتی ادعا کردند که خبرچین مغول است، اما او هرگز از

حرف‌هایی که می‌زد و از اعتقاداتش، عقب‌نشینی نکرد. هنوز هم میلیون‌ها نفر هستند که با آموزه‌های او در زندگی خودشان پیشروی می‌کنند.

هرگز از انتقادات تأثیر نگیر.

کسانی که دوستشان داری هم ممکن است درمقابل تو قرار بگیرند و به راه، مجادله و باوری که داری، اعتراض کنند. ممکن است بارها مانع‌تراشی کنند. ممکن است سکندری بخوری و بر زمین بیفتی؛ اعتمادت از بین برود و چیزهایی از دست بدهی، اما آیا می‌دانی که ممکن است آن موفقیت نهایی به تمام این شکست‌ها بیرزد و سنگینی کند؟

این کار را می‌تواند انسانی انجام بدهد که به مجادلهٔ خود باور دارد.

نترس!

جسور باش!

زیرا فقط انسان‌های جسور می‌توانند به معنای واقعی کلمه دوست بدارند و از چیزی نترسند.

فقط یک انسان جسور می‌تواند خودش باشد. مجبور نیستی برای اینکه تأییدت کنند و پذیرفته شوی، به فرد دیگری تبدیل شوی. برای این افراد، رد شدن یا طرد شدن، نتیجهٔ طبیعی زندگی است؛ دلیل آن نیست.

فقط یک انسان جسور می‌تواند در جست‌وجوی حقیقت باشد. جست‌وجوی حقیقت علم نیست، قوانینی نوشته‌شده ندارد، مسیرش ناشناخته و نامعلوم است. بله، انسان ناشناخته‌ها را دوست ندارد. انسان همیشه در پی قطعیت است. انسان نیاز به تضمین دارد. راه‌های ناشناخته پرخطر هستند و جسارت و شهامت می‌خواهند.

شاید حقیقت چیزی نباشد که همیشه با جست‌وجو بشود به آن رسید، اما کسانی که حقیقت را یافته‌اند، همیشه از جست‌وجوگران بوده‌اند. عاقبت جوینده یابنده بود.

برای همین، گاهی به راه افتادن به معنی خارج شدن از راه است.

به راه افتادن مساوی زمین خوردن، بلند شدن و زخمی شدن است.
رها نکردنِ جسورانهٔ راه و جست‌وجوی حقیقت است.
هرگز جسارتت را از دست نده، همسفر من!

قاعدهٔ ۱۹

گر گل است اندیشهٔ تـو گلشـنی   ور بود خاری تو هیمهٔ گلخنی

در مدت زندگی کاری‌ام، هنگام آموزش‌ها، سـمینارها و زنـدگی اجتمـاعی، حتـی در شبکه‌های اجتماعی، سؤال‌های مشابهی از من می‌شود:

«آقا هاکان! شما همیشه این‌قدر آرام هستید؟»

وقتی می‌گویم «بله»، زنجیرهٔ سؤال‌های دیگری آغاز می‌شود:

«اگر این‌قدر آرام هستید، پس حتماً در شهر زندگی نمی‌کنید. در قلهٔ کـوه یـا در کلبه‌ای میان جنگل زندگی می‌کنید. بی‌شک در آغوش طبیعت هستید که این‌چنین در آرامش زندگی می‌کنید.»

نه!

هرگز به دور از انسان‌ها و در آغوش طبیعت و در انزوا زندگی نمـی‌کـنم. اتفاقاً برعکس، در مرکز شهر سکونت دارم؛ حتـی مـی‌تـوان گفـت در شـلوغ‌تـرین جـای استانبول؛ جایی که همیشه ترافیک سنگینی دارد، هـر سـاعت از روز زنـده و پـر از جمعیت است. دفترم هم در آن منطقه است.

افزون‌براین، دفترم هم همیشه شلوغ است. مدام عده‌ای مـی‌آینـد و مـی‌رونـد و هیچ‌گاه خلوت نیست. بخش زیادی از زندگی‌ام را هم در مسافرت سپری مـی‌کـنم. همیشه یا در جاده هستم یا درمیان ابرها با هواپیما به جایی می‌روم.

«بااین‌حال این‌قدر آرام هستید؟»

بله، همین‌طور است.

با وجود تمام این‌ها، انسانی آرام، بی‌سروصدا و دور از جروبحث هستم و همیشه تلاش می‌کنم بهتر از این باشم.

مگر مهم این نیست که با وجود تمام این‌ها بتوانیم این‌چنین آرام و دور از استرس زندگی کنیم؟

وقتی در یک کلبه به‌تنهایی در وسط جنگل زندگی کنی، داشتن آرامش بسیار راحت است. همه می‌توانند این کار را انجام دهند؛ برای همین، من به این موضوع که انسان‌ها می‌توانند خودشان را تربیت کنند، بسیار اهمیت می‌دهم. یکی از مهم‌ترین دلایلی که علاقهٔ زیادی به تصوف دارم هم همین است. تصوف هم آموزه‌هایی برای تربیت نفس برپایهٔ اهلی کردن منیت و غرایز انسان دارد. با وجود تمام فاکتورهای منفی و غرایز، بودن در مجادله‌ای که تو را از انسان کامل شدن دور نمی‌کند، به‌مراتب زیباتر، بهتر و رضایت‌بخش‌تر از زندگی کردن به‌تنهایی در دل جنگل است؛ این‌طور نیست؟

آیا تبدیل هرج‌ومرج و آشوب به نظم، از ما موجوداتی ارزشمند نمی‌سازد؟

هرگز نمی‌توانی بر احساساتی که آن‌ها را تجربه نکرده‌ای کنترل داشته باشی و حاکمیت کنی.

اگر در خانه‌ای در دل کوه با خشم آزمایش نشوی، نمی‌توانی لذت یک زندگی پر از آرامش و سکون را تجربه کنی. این تو را انسانی ارزشمندتر نمی‌کند، اما اگر با وجود تمام فاکتورهای منفی، بتوانی آرامشی داشته باشی که انگار به‌تنهایی در دل کوه هستی، می‌توانی انسانی باشی که قدم‌هایی ارزشمند در مسیر تبدیل شدن به انسان کامل برمی‌دارد و حتی کسی باشی که لایق زندگی‌ای ابدی است.

وقتی به دیگران می‌گویم در شهری پرجمعیت که پر از آشوب و هرج‌ومرج است زندگی می‌کنم و فردی این‌چنین آرام هستم، معمولاً باور نمی‌کنند. می‌پذیرم که باورکردنی هم نیست. امروزه زندگی برای همه به آزمونی سخت و دشوار تبدیل شده است. درگیری، رقابت، ترس، اضطراب و عدم قطعیت، به‌شدت افزایش یافته است. همهمۀ شهر هم این استرس را افزایش می‌دهد و به همه فشار می‌آورد.

خیلی وقت‌ها دربارۀ من می‌گویند: «نه، او شوخی می‌کند و ما را سر کار گذاشته است. راستش را نمی‌گوید.»

به شکلی می‌خواهند باور کنند که من هم دچار تنش عصبی هستم و لحظاتی از شدت عصبانیت دیوانه می‌شوم.

تا چه وقت؟

تا زمانی که مرا در کمپ‌هایمان می‌بینند.

در کمپ‌هایمان از آداب تربیتی مهمی پیروی می‌کنیم. تلاش می‌کنیم تا با پیاده‌روی‌های طولانی‌مدت در طبیعت، مفاهیمی دربارۀ سکوت، صبح زود بیدار شدن، صحبت‌های شبانه، گوش فرادادن به خویش، گوش سپردن به دیگران، احترام و آستانۀ تحمل بگوییم و آموزش ببینیم.

پس از این کمپ و پس از اینکه مرا از نزدیک شناختند، متوجه می‌شوند که این سکوت و سکون من آرامش حاصل از پیروزی پس از جنگ نیست. آرامش فقط یک انتخاب است؛ انتخابی که باید آگاهانه و ازروی هوشیاری باشد.

اما بااین‌حال، برخی افراد بازهم متقاعد نمی‌شوند و می‌گویند: «شما انسان ویژه‌ای هستید. ساختار شخصیتی شما این‌چنین است، اما ساختار شخصیتی ما عصبی است و طبیعتمان این‌گونه است. برخی افراد به‌طورکلی مضطرب و عصبی هستند.»

اشتباه فردی که عصبی و پر از استرس است، دقیقاً در همین نقطه آغاز می‌شود. با قبولاندن دروغی بزرگ به خود و ارتباط دادن آن به طبیعت و ساختار شخصیتی خود، از بار مسئولیت خشم خود فرار می‌کند که این کار او به‌هیچ‌وجه درست نیست.

دربارهٔ این مسئله معمولاً داستانی را تعریف می‌کنم.

بهتر است برای تو هم بگویم.

مدیر بسیار سطح بالا و موفقی که در امریکا زندگی می‌کرد، با یک سرخ‌پوست که در سفری با او آشنا شده بود دوست می‌شود. ریسمانی که این دو را به هم وصل کرده بود، مدتی طولانی به قوت خود باقی مانده بود. مدیر امریکایی با وجود مشغله‌های بسیار زیادش برای اینکه به دوستش بی‌توجهی نکند، بسیار به رفتارهای خود دقت می‌کرد. دوست سرخ‌پوست او هم از این وضعیت رضایت کامل داشت.

آن‌ها یک روز قرار ملاقاتی باهم می‌گذارند و ازآنجاکه مدیر امریکایی بسیار مشغله داشت، مرد سرخ‌پوست به نیویورک آمد. قرار بود تا رستورانی که می‌خواهند در آنجا شام بخورند پیاده بروند. تنفس هوای تازه پس از ساعات طولانی‌ای که در دفتر سپری شده بود، برای هر دوی آن‌ها خوب بود.

وقتی از بین جمعیت می‌گذشتند، دوست سرخ‌پوست گفت: «وای چقدر زیبا! صدای جیک‌جیک گنجشک‌ها. صدای جیرجیرک‌ها را که نگو در این ساعت چقدر پرجنب‌وجوش‌اند. آیا تو هم صدایشان را می‌شنوی؟ به نظر تو هم شگفت‌انگیز نیست؟»

مدیر امریکایی ابتدا می‌خندد. با این فکر که دوستش به‌خاطر شلوغی شهر دارد با او شوخی می‌کند، به‌دنبال جوابی خنده‌دار برای او می‌گشت، اما آن‌طور نبود. وقتی حالت جدی چهرهٔ سرخ‌پوست را دید که منتظر شنیدن جواب اوست، گفت: «چه گنجشکی؟ چه جیرجیرکی؟ چه جنب‌وجوشی؟ داری با من شوخی می‌کنی؟ این‌ها صدای نخراشیده‌ای است که از خودروها در فضا پیچیده است. صدای ترافیک است، صدای دادوفریاد انسان‌ها است. در دل این هرج‌ومرج صدای گنجشک کجا بود؟

صدای جنب‌وجوش جیرجیرک کجا بود؟ ما را گرفته‌ای؟ فکر کنم شنوایی من مانند تو قوی نیست. متأسفانه من انسانی هستم که در شهر زندگی می‌کنم. گوش من فقط هرج‌ومرج و های‌وهوی شهر را می‌شنود.»

مرد سرخ‌پوست به او گفت: «نه، این مسئله ربطی به قدرت شنوایی ندارد. اشتباه می‌کنی. به این مرتبط است که ذهنت بیشتر از هرچیز به چه چیزی مشغول است و توجه می‌کند.»

مرد امریکایی اعتراض کرد و این عقیده را نپذیرفت.

گفت: «چه ربطی دارد؟ مشغلهٔ ذهنی جدا، شنوایی جدا.»

سرخ‌پوست می‌خواست درسی به دوست امریکایی لجبازش بدهد؛ برای همین، کمی عقب‌تر از او راه رفت و پول‌های خردی که در جیبش داشت را زیر پای او ریخت.

مرد امریکایی بلافاصله ایستاد و به پشت‌سرش نگاه کرد و گفت: «شنیدی؟ صدای پول بود. انگار پول خرد روی زمین ریخته‌اند.»

مرد سرخ‌پوست کیفش کوک شده بود. بلافاصله پرسید: «چطور صدایش را شنیدی؟ با این‌همه سروصدای جمعیت و های‌وهوی، چطور صدای پول را تشخیص دادی؟»

چیزی که می‌خواهم بگویم، این است: همان‌طور که در داستان سرخ‌پوست هم اشاره شد، مشغلهٔ ذهنی‌ات به هر سویی باشد، آن را می‌شنوی، می‌بینی و تجربه می‌کنی و به شکلی به همان تبدیل می‌شوی.

هرچیزی بخوانی، تماشا کنی، گوش کنی و روی آن متمرکز باشی را می‌بینی، می‌شنوی و آن را تشخیص می‌دهی و درنهایت به آن تبدیل می‌شوی.

همان‌طور که نیچه گفته است: «اگر مدتی به دره خیره شوی، کمی بعد دره هم به تو خیره می‌شود.»

برای همین، طبیعت و کیفیت چیزی که روی آن تمرکز می‌کنی، بسیار اهمیت دارد. چه چیزی است که تو ساعت‌ها، روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های عمرت را روی آن تمرکز می‌کنی؟

چه کیفیتی دارد؟

اگر به تاریکی نگاه کنی، تاریکی هم پس از مدتی به تو نگاه خواهد کرد. دراین‌صورت امکان برخورداری از نور در زندگی‌ات را نخواهی داشت، زیرا دیگر تو هم به تاریکی تبدیل شده‌ای.

دقت کن که چه چیزی را وارد دایرهٔ تمرکز خودت می‌کنی.

متوجه باش که داری به چه چیزی تبدیل می‌شوی.

آیا به‌خاطر پول زندگی می‌کنی؟ ایا تمرکزت روی پول برای درآمد است؟

آیا به‌خاطر حرفه و جایگاه شغلی‌ات زندگی می‌کنی؟

آیا روی موفقیت، کار، پروژه، دفتر کار، رقابت و تلاش متمرکز هستی؟

آیا به‌خاطر شریک عاطفی‌ات زندگی می‌کنی؟

آیا تمرکزت فقط روی آن انسان، رابطه‌تان، پویایی ارتباطتان و افت‌وخیزهای آن است؟

آیا به‌خاطر فرزندت زندگی می‌کنی؟

آیا روی آموزش، سلامتی، شادی، نیازها و درخواست‌های فرزندت متمرکز هستی؟

اگر ذهنت، چشمت، قلبت و سلول‌هایت این‌ها را می‌بینند، می‌شناسد و درک می‌کند، پس تو هم پس از مدتی به پول، جایگاه شغلی، شریک عاطفی و فرزندت تبدیل می‌شوی.

پس چه چیز باقی می‌ماند؟

نمی‌دانم چه چیزی باقی می‌ماند، اما می‌دانم که دیگر «تویی» وجود نخواهد داشت. ذهنت روی هرچیزی که متمرکز باشد، آن را برمی‌گزینی. به هرچیزی که به

آن مرتبط باشد، توجه می‌کنی و با وابستگی به آن، زندگی‌ات را ادامه می‌دهی و پس از مدتی می‌بینی که به آن تبدیل شده‌ای...؛ «آن» هستی.

ازآنجایی که این نتیجه انکارناپذیر است، متمرکز کردن ذهن به‌صورت آگاهانه و هوشیارانه، بهترین لطفی است که می‌توانی در کل زندگی‌ات در حق خودت بکنی. این درواقع بدین معناست که می‌توانی انتخاب کنی که به چه تبدیل شوی.

خوب فکر کن.

من به‌عنوان کسی که تمرکزش روی فلسفهٔ تصوف است، به هرچیزی که نگاه می‌کنم، به هرجا که می‌نگرم، هرچه بشنوم، ببینم، لمس کنم، بخورم، بنوشم، بو کنم یا با هرکسی که صحبت کنم، هر لحظه مملو از تصوف می‌شوم؛ زیرا هوشیار هستم. حتی وقتی به تماشای سریالی می‌نشینم، در آن به‌دنبال چیزی هستم که با فلسفهٔ تصوف مرتبط باشد. وقتی کتاب می‌خوانم، به موسیقی گوش می‌دهم، در جنگل راه می‌روم، گلی را بو می‌کنم، با انسان‌هایی جدید گفت‌وگو می‌کنم، از سوپرمارکت خرید می‌کنم، رانندگی می‌کنم، هرچیز و هر لحظه در من به فلسفهٔ تصوف ختم می‌شود.

برای مثال، وقتی دوست نقاشم را پس از مدتی طولانی به دفترم دعوت کردم، اولین چیزی که توجهش را جلب کرد، تابلوهای آویزان‌شده به دیوار بود. سپس منظره‌ای که از پنجره می‌دید را به خاطر سپرد، چیدمان و سپس به طرح و رنگ ظروفی که با آن از مهمان‌هایمان پذیرایی می‌کنیم توجه کرد، زیبایی هریک را بر زبان آورد و مرا به‌خاطر انتخابشان تحسین کرد. وقتی داشت از کتاب‌هایی که می‌نویسم، از بزرگ‌تر کردن دفتر کارم، از رشد مؤسسه‌ام و موفقیت‌هایی که به دست آورده‌ام، صحبت می‌کرد، به اینکه تمام این‌ها در چشم یک نقاش به چه صورتی دیده می‌شود، برایم گفت و مرا تأیید کرد.

مولانا هم این مسئله را سال‌ها پیش به ما انسان‌ها یادآور شده است:

«گر گل است اندیشهٔ تو گلشنی / ور بود خاری تو هیمهٔ گلخنی.»

به اینکه ذهنت را درگیر چه چیزی می‌کنی اهمیت بده.

در کانون توجهت چه چیزی وجود دارد؟

تو تصمیم بگیر که به چه چیزی تبدیل شوی.

در معرض تصمیم‌هایی که به ذهنت القا می‌شود نباش.

تو انتخاب کن که ذهنت روی چه چیزی متمرکز باشد و شروع به توجه به آن کن؛

زیرا پس از مدتی آن نیز شروع به نگاه کردن به تو می‌کند.

قاعدهٔ ۲۰

زنقش‌های زمـین و ز آسـمان منـدیش
که نقش‌های زمـین و زمـان حجـاب کنـد
برای مغز سخن قشر حـرف را بشـکاف
کـه زلـف‌هـا ز جمـال بتـان حجـاب کنـد

انسان‌ها هم مانند کتاب‌ها هستند. به جلد آن‌ها نگاه نکنید و فریـب نخوریـد. ارزش واقعی آن‌ها زمانی که آن‌ها را بخوانید آشکار می‌شود.

این راه‌ها به‌تنهایی طی نمی‌شود، دوست من!

تو به من احتیاج داری و من به تو محتاجم. ما بـه‌تنهـایی در ایـن دنیـا حضـور نداریم. هرچیزی در حیات با متضاد خود معنا می‌یابد. تا یکی نباشد، دیگـری متولـد نمی‌شود. زایش در طبیعت به‌وسیلهٔ حضور نر و ماده در کنار هم پدید می‌آید. سـفید در کنار سیاه معنا پیدا می‌کند. بیان نیستی، با هستی حاصل می‌شود. شادی در کنـار حزن معنی می‌یابد.

انسان هم با ارتباط با انسانی دیگر به حیات چنگ زده است. همین‌قدر که موفق شد به‌عنوان یک موجود اجتماعی موفق عمل کند، باعث به وجود آمـدن مـدنیت و فرهنگ‌ها شد. مدنیت نمی‌توانست حاصل زندگی موجوداتی که به‌تنهایی در جنگـل

زندگی کرده‌اند باشد. اثری است که به‌وسیلهٔ کسانی که توانسته‌اند در یک جمع زندگی کنند به وجود آمده است. عشق، سهیم شدن، دوستی، خانواده، ملت و دولت هم نتیجهٔ توانایی بودن و زیستن به‌صورت جمعی است. به‌طورکلی تعریف انسان، با وجود انسانی دیگر ارزش پیدا می‌کند.

تا زمانی که تصمیم بگیری در جزیره‌ای متروک زندگی کنی، باید زندگی‌ات را با دیگر انسان‌ها سهیم شوی، همسفر من! باید بدانی چگونه دوست بیابی و چطور دوستی کنی. باید بتوانی دوست بداری و دوست‌داشتنی باشی. باید بیاموزی که عذر بخواهی و عذر دیگران را هم بپذیری. باید هم ببخشی و هم بستانی. هم باید بتوانی مراقبت و حمایت کنی و هم تحت‌حمایت قرار بگیری. باید کمک‌رسانی کنی و به تو کمک شود.

ارتباط انسان‌ها باهم از جنبه‌ای می‌تواند بسیار پربازده، سازنده، رشددهنده، تغذیه‌کننده و مثبت باشد، ازطرفی به همان اندازه می‌تواند مخرب، آسیب‌زننده، خسته‌کننده و سرکوب‌کننده باشد. در اینجا تصمیمات آگاهانهٔ ما از اهمیت برخوردار است. هوشیار، محتاط و مدبّر بودنمان در انتخاب کسانی که جایی برای آن‌ها در زندگی‌مان باز می‌کنیم یا وقتی که تصمیم می‌گیریم درهایمان را روی آن‌ها ببندیم، در مواقع بسیاری برایمان مفید خواهد بود. همان‌طور که پیش‌ازاین بارها گفته‌ام، هیچ ملاقاتی تصادفی نیست.[1] انسان‌ها بنابه دلایلی وارد زندگی‌مان می‌شوند و هریک فرصت آزمونی برایمان فراهم می‌کنند؛ چه خوب و چه بد. چیزی که باعث می‌شود نتیجه تغییر کند، میزان شناخت ما از انسان‌ها و تصمیمی است مبنی بر اینکه چه رفتاری با آن‌ها داشته باشیم.

---

۱. *هیچ ملاقاتی تصادفی نیست* نام یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های هاکان منگوچ در ترکیه و ایران است که انتشارات نسل نواندیش آن را منتشر کرده است. - م.

ازآنجاکه هیچ انسانی حق تحکم و تصرف بر دیگری ندارد و ازآنجاکه نمی‌توان تغییری در دیگری ایجاد کرد، باید تصمیماتمان را طوری اتخاذ کنیم که آسیبی به دیگری وارد نکند.

اگر انسانی که به او برمی‌خوریم را خوب بشناسیم و آمادگی‌اش را داشته باشیم که تصمیم بگیریم تا چه حد او را به زندگی‌مان راه بدهیم یا ندهیم، نه باعث ناراحتی خودمان می‌شویم و نه دیگران.

البته که شناخت انسان‌ها کار آسانی نیست. پیش‌داوری کردن هم دراین‌باره جایز نیست. باید هرکسی را همان‌طور که هست بپذیریم و فضای امنی برای خودمان ایجاد کنیم؛ این‌طور نیست؟

خب، چطور می‌توانیم این کار را بکنیم؟

وقتی گاهی حس می‌کنیم خودمان را هم به‌اندازهٔ کافی نمی‌شناسیم، چطور می‌توانیم دیگری را بشناسیم یا شناختمان را چگونه محقق کنیم؟

وقتی من از این جنبه به مسئله نگاه می‌کنم، قلبم را به آموزهٔ بزرگان می‌گشایم؛ برای همین، اکنون راهنمایی‌هایی که از آموزهٔ بزرگان جمع‌آوری شده است را مرور می‌کنیم.

۱. پیش‌داوری نکن

مولانا دراین‌باره یک هشدار به ما می‌دهد: «انسان‌ها مانند کتاب‌ها هستند. با نگاه کردن به جلد آن‌ها فریب نخورید». پیش‌داوری کردن به‌هیچ‌وجه کار درستی نیست. قضاوت کردن دیگران با این پیش‌داوری‌ها معمولاً بی‌انصافی است. ظاهر همیشه فریبنده است. برای اینکه ببینیم و بشناسیم که حقیقت نهفته در پس این ظاهر چیست، به زمان نیاز داریم. اگرچه همیشه اولین برخوردها دارای اهمیت است، اما آن‌قدر کافی نیست که باعث شود حکمی قطعی دربارهٔ کسی صادر کنیم. نمی‌توان با نگاه کردن به لباس‌های کسی فهمید که او درواقع چه کسی است. نمی‌توان

شخصیت کسی را با خودرویی که سوار می‌شود شناخت. با ظاهر فیزیکی کسی نمی‌توان به ویژگی‌های شخصیتی او پی برد.

می‌خواهم بگویم، تمام این‌ها اطلاعاتی دربارهٔ وضعیت اقتصادی و علایق او به ما می‌دهد، اما گاهی‌اوقات نیز این اطلاعات را به ما نمی‌دهد. این فاکتورهای ظاهری که برایت برشمرده‌ام، خیلی زود می‌توانند تغییر کنند و گاهی هم ممکن است آن‌طور که به نظر می‌رسد نباشد.

از پس علایقی بسیار گران‌بها ممکن است بازی‌هایی بسیار کم‌ارزش دیده شوند. پشت ظاهرهای ژولیده، ممکن است انسان‌هایی بسیار ارزشمند وجود داشته باشند. در تصمیم‌گیری دربارهٔ یک فرد با ظاهر فیزیکی و نوع پوشش او، شتاب‌زده عمل نکن. همیشه به خودت یادآوری کن که ظاهر ممکن است فریبنده باشد. شاید تو هم درواقع آن‌گونه که به نظر می‌آیی نباشی. شاید تلاش می‌کنی آن‌گونه که دوست داری به نظر بیایی. انسان وقتی تلاش می‌کند دیگری را بشناسد، درواقع زمینهٔ شناخت بیشتر خود را فراهم می‌کند. به نظر من، این یکی از مهم‌ترین قدم‌هایی است که موجب می‌شود بیشتر به خودمان شناخت پیدا کنیم.

۲. به کتاب‌هایی که می‌خواند توجه کن

به‌طورقطع توجه کردن به عادات مطالعهٔ طرف مقابلت باعث می‌شود اطلاعات خوبی دربارهٔ او به دست بیاوری. او کتاب می‌خواند یا نه؟

اگر می‌خواند، ببین بیشتر چه نوع کتاب‌هایی را برای خواندن ترجیح می‌کند و دقت کن که با چه فاصله‌ای کتاب می‌خواند.

عادت کتاب‌خوانی معمولاً از خانواده به فرد منتقل می‌شود. درواقع اطلاعات و سرنخ‌های دقیقی دربارهٔ اینکه ماهیت مطالعه و عادت او از ابتدا بوده است یا بعداً ایجاد شده است به تو می‌دهد.

اگر اعضای خانواده به کتاب خواندن عادت نداشته باشند، عـادت کتـابخوانی در فرزند ایجاد نمی‌شود؛ بنابراین مشخص می‌شود که آیا عـادت کتـاب‌خـوانی عـادتی است که از کودکی یا نوجوانی در او ایجاد شده است یا بعدها در سن بلوغ. می‌توانی باتوجه‌به انتخاب او برای مطالعهٔ کتاب، فرهنگ، علایق و مواردی که توجه او را بـه خود جلب می‌کند، کارکرد ذهنی او را حدس بزنی.

کتاب خواندن معیار تعیین‌کننده‌ای به شمار نمی‌آید، زیرا باید به اینکه چه کتاب‌هایی می‌خواند هم توجه کنی. برای مثال، عده‌ای فقط رمان می‌خوانند، برخی کتـاب‌هـایی در حوزهٔ رشد شخصی می‌خوانند، برخی از افراد کتاب‌های تاریخی می‌خوانند، برخی علمـی، برخی فلسفی و عده‌ای هم فقط مقاله می‌خواننـد. هرکـدام از ایـن کتـاب‌هـا فرهنـگ و افکاری متفاوت را منعکس می‌کنند. اینجا درست و غلطی وجود ندارد. مهم این است که ببینی چه محتوایی دارند و تأثیر آن‌ها را روی او درک کنی.

۳. ببین چه فیلمی تماشا می‌کند

از او بپرس فیلم موردعلاقه‌اش چیست؟ صبر کـن تـا نـام چنـد فـیلم را بگویـد. از تماشای چه سریال‌هایی لذت می‌برد؟ در کدام پلتفرم‌های دیجیتـال، چـه چیزهـایی تماشا می‌کند؟ چه مقدار از زمان خود را صرف آن‌ها می‌کند؟ به محتواهایی که نگاه می‌کند اهمیت بده و بپرس چرا ترجیح می‌دهد به تماشای آن‌ها بنشیند؟ متوجه شو که تماشای فیلم و سریال چه مفهومی برای او دارد؟ آیا شب‌ها چـون کـاری بـرای انجام دادن ندارد، چند قسمت از یک سریال را پشت‌سرهم تماشا می‌کند؟ آیا بیشتر اوقات روز را جلوی تلویزیون سپری می‌کند؟ آیا شب‌ها به‌خاطر اوقـات‌فراغتـی کـه دارد، به توصیهٔ یکـی از دوسـتانش سـریال بخصوصـی را دنبـال مـی‌کنـد؟ ببـین انتخاب‌هایش بـر چـه اساسـی اسـت و چگونـه دسـت بـه گـزینش مـی‌زنـد؟ آیـا

Scanner App Lite

انتخاب‌هایش برحسب سلیقهٔ عموم مردم صورت می‌گیرد؟ دربارهٔ فیلم‌هایی که تماشا کرده است چه می‌گوید؟ چه عناصری او را به تماشای آن‌ها جذب کرده است؟

بدین‌صورت شروع به شناخت او می‌کنی، زیرا از این طریق می‌توانی وارد ذهن او شوی. باتوجه‌به علایق، انتخاب‌ها، احساس، افکار و حوزه‌هایی که روی آن‌ها تمرکز کرده، نسبت‌به او شناخت پیدا می‌کنی. به این موضوع پی می‌بری که آیا برای وقتش ارزش قائل می‌شود یا نه. مواردی که روی آن‌ها پافشاری می‌کند یا با بی‌تفاوتی از آن‌ها عبور می‌کند را خواهی فهمید. بدین‌طریق متوجه میزان صلاحیت افکار او خواهی شد.

انسان‌ها همیشه اطلاعات درستی دربارهٔ خودشان به ما نمی‌دهند. خودشان را بسیار ایدئالیزه می‌کنند. همهٔ آن‌ها خوب هستند، هوش بسیار بالایی دارند، دست به انتخاب‌هایی شاهانه می‌زنند، زندگی‌شان بسیار باکیفیت است، انسان‌های بسیار بانمکی هستند، شخصیتی مقاوم دارند، تحصیلات عالی دارند، بسیار موفق هستند، هرگز دروغ نمی‌گویند، کسی را آزار نمی‌دهند، شفاف هستند، همه دلباخته و شیفتهٔ آن‌ها هستند؛ درواقع هیچ بقالی نمی‌گوید ماست من ترش است... اما فیلم و سریال‌هایی که می‌بینند، زمانی که صرف آن می‌کنند، نوع ارزیابی و اهدافشان به تو نشان می‌دهد که چه کسی درمقابلت ایستاده است.

٤. نگاه کن چه رفتاری از خودش نشان می‌دهد

رفتار بسیار اهمیت دارد، اما در این قسمت باید دقت زیادی به خرج بدهی؛ برای همین، توصیه می‌کنم در اوایل شناخت، بیشتر در جمع حضور پیدا کنی. نوع رفتار و برخورد او در جمع‌های متفاوت، شرایط گوناگون، با انسان‌های مختلف، اطلاعات بسیاری را دربارهٔ ثبات یا عدم ثبات رفتار او به تو خواهد داد.

به اینکه چقدر با تو مهربان است و با ملایمت، درک بالا و بسیار خوب رفتار می‌کند اکتفا نکن. ببین آیا همین رفتار را در ارتباط با دیگران هم از خودش بروز می‌دهد یا نه! وقتی به رستوران می‌رود، با خدمتکاری که به میز شما رسیدگی می‌کند، چه برخوردی دارد؟ هنگام خرید چه رفتاری با صندوقدار دارد؟ با همکاران یا کارمندان خود چه رفتاری دارد؟ ببین با پدر، مادر، خواهر، برادر و اقوام خود چگونه رفتار می‌کند؟ ارتباطش با این افراد را چگونه برای تو تعریف می‌کند و چه چیزی دربارهٔ آن‌ها می‌گوید؟ پشت تلفن چگونه صحبت می‌کند؟ در ترافیک صبور است یا عصبی می‌شود؟ خشمگین است یا آرام؟ کنترل خودش برایش دشوار است یا اصلاً نیازی به این کنترل ندارد؟

برای همین، حضور در جمع برای پی بردن به تمام این‌ها، از اهمیت بالایی برخوردار است. به‌همین‌دلیل، در زمان آشنایی با یک فرد جدید به نظرم کار درستی نیست که در محافل دونفره با او دیدار کنید. به بودن در اجتماع و زیر نظر گرفتن رفتار و برخورد او تأکید می‌کنم.

۵. ببین دربارهٔ دیگران چطور صحبت می‌کند؟

اگر با تو دربارهٔ انسان‌های دیگر صحبت می‌کند، در حال مانیپلاسیون احساسات توست. اجازه نده با صحبت از دیگران تو را تحت‌تأثیر قرار بدهد. ممکن است بخواهد حسادت در تو ایجاد کند، ممکن است بخواهد غیرمستقیم به تو بگوید: «*حواست باشد!*» دقت کن! ممکن است در تلاش برای مدیریت کردن تو باشد؛ اینکه چطور رفتار کنی، چطور فکر کنی، حتی چطور لباس بپوشی و چطور صحبت کنی. او فردی ماهر در مانیپلاسیون است. بسیار مهم است که زود متوجه این رفتار شوی و حدوحدود را مشخص کنی.

صحبت دربارهٔ دیگران، شکل باکیفیتی از مکالمه نیست. اگر مدام ترجیح می‌دهد دربارهٔ دیگران صحبت کند، بدان که نیت خوبی ندارد. البته باید رفتارش با انسان‌هایی که درباره‌شان صحبت می‌کند را زیر نظر بگیری. آیا دربارهٔ آن‌ها حرف‌های زشت و ناپسند می‌زند و متهمشان می‌کند؟ آن‌ها را تحقیر کرده و بدگویی می‌کند؟ آیا می‌گوید که همه به او خیانت کرده‌اند، در حق او بی‌عدالتی کرده‌اند و هیچ‌کسی لایق او نبوده است؟

چرا ذهنش مدام درگیر گذشته است؟ آیا ترجیح می‌دهد همیشه دربارهٔ مسائلی که قبلاً پیش آمده و اکنون تمام شده است یا دربارهٔ دیگران صحبت کند؟

آیا با بیان همه چیز از گذشتهٔ خود با منطق کنونی‌اش تلاش می‌کند با صداقت و شفاف‌سازی، اعتمادی که گمان می‌کند نمی‌تواند به دست بیاورد را به دست آورد؟

۶. ببین در زمان‌های بحرانی چطور رفتار می‌کند؟

زمان‌های بحرانی یک رابطه، تعیین‌کنندهٔ سرنوشت رابطه هستند. البته یکی از راه‌های میان‌بری که می‌شود او را شناخت هم همین مواقع است. اطلاعات دقیقی دربارهٔ شخصیت و ساختار شخصیتی او به تو می‌دهد.

بحرانی که در ترافیک به وجود می‌آید را چطور مدیریت می‌کند؟ آیا اصلاً می‌تواند آن را مدیریت کند؟

با بحران‌هایی که در شغلش ایجاد می‌شود چگونه کنار می‌آید؟

وقتی کارها رو به روال نیست، چه‌کار می‌کند؟ آیا عصبی می‌شود یا کاسهٔ چه‌کنم چه‌کنم در دست می‌گیرد و در دل مسئله گم می‌شود؟

دربرابر بی‌برنامگی‌ها چه جهت‌گیری‌ای دارد؟

انسان‌ها در شرایط عادی و زندگی روزمرهٔ خود آرام، درصلح، مهربان، بانشاط، پرانرژی و خوب به نظر می‌رسند. حتی در این وضعیت بسیار جذاب و مسحورکننده

می‌شوند، اما در برخورد با بحران‌ها ممکن است ناگهان حیوان درنده‌ای که به‌زور در قفس نگه داشته‌اند بیرون بیاید.

بحران‌ها می‌توانند دهلیزهای تاریک را روشن کنند و باعث شوند خطراتی که ممکن بود در طول سال‌ها از شخصیت خود نشان ندهند، ناگهان مثل روز برایتان آشکار کنند.

به‌این‌دلیل، گفته‌اند: «اگر می‌خواهی کسی را بشناسی، با او به مسافرت برو»؛ زیرا جاده‌ها پر از غافلگیری هستند. هم زیبایی‌های بسیاری سر راهت پدیدار می‌شود و هم بحران‌هایی که باید حل شوند. در تعطیلات، هم لذت شنا در دریا هست و هم پیشامدهای ناخوشایندی که باید با حل کردن آن‌ها پیشروی کنی. چون وقتی به راه می‌افتیم، امکان ندارد همه چیز را پیش‌بینی و برنامه‌ریزی کنیم. به‌طورقطع مسئله‌ای در طول سفر برایمان پیش خواهد آمد؛ یا پرواز تأخیر خواهد داشت یا رانندهٔ خودرویی که قرار بود دنبالتان بیاید دیر می‌کند یا اتاقی که رزرو کرده‌اید دیر تخلیه می‌شود یا به ساعت سرو غذا نمی‌رسید یا چترتان زیر باران باز نمی‌شود یا شن کف پایتان را خواهد سوزاند یا دریا بسیار مواج خواهد بود یا وضعیت محاسبه‌نشده‌ای برایتان پیش می‌آید.

واکنش‌ها در چنین مواقعی بسیار مهم هستند.

به واکنش‌های او خوب توجه کن. اخم می‌کند؟ سازنده است؟ التیام‌دهنده است؟ خشمش را کنترل می‌کند؟ برای حفظ آرامشش مجادله می‌کند؟ یا اینکه همیشه شخصیت آرامی دارد، اوقاتش تلخ نمی‌شود یا از وضعیت‌های منفی تأثیر نمی‌پذیرد؟

در چنین شرایطی این فرصت را پیدا می‌کنی که به ویژگی‌های شخصیتی‌ای که هرگز صادقانه آن‌ها را با تو مطرح نمی‌کند پی ببری. بدین‌طریق می‌توانی اطلاعات دقیقی دربارهٔ اینکه او چه کسی است و ازاین‌پس چه کاری می‌تواند بکند و چه رفتاری از خودش نشان بدهد به دست بیاوری.

۷. دقت کن ببین چطور به تو گوش می‌سپارد

این مورد ازنظر من بسیار بااهمیت است، زیرا گوش جان سپردن به طرف مقابل، دقت تام داشتن به اینکه چه می‌گوید و اهمیت دادن به او، نشانهٔ صمیمیت است. واقعی است. از صمیم قلب است. گوش سپردن به کسی، اهمیت دادن به اوست. جدی گرفتن اوست. نگران او بودن، تمایل به شناخت و بلد بودن اوست. احترام گذاشتن به زمانی است که باهم می‌گذرانید.

اگر نسبت‌به دیگران نیز این‌چنین حساسیت به خرج می‌دهد و به صحبت‌های دیگران گوش جان می‌سپرد و صمیمانه با آن‌ها برخورد می‌کند و با هرکسی که روبه‌رو می‌شود محترمانه برخورد می‌کند، بدین معنی است که تلاش می‌کند در این راستا عمل کند.

نقطهٔ خطرناک این موضوع چیست؟

به گوش سپردن متمرکز بودن.

اگر طرف مقابلت فقط گوش می‌کند، هرقدر هم شنوندهٔ خوب و صادقی باشد، نمی‌توانیم بگوییم این کار درست و سالمی است. کسی که اصلاً صحبت نمی‌کند و تمرکزش روی گوش سپردن به توست، ممکن است فردی باشد که برای اینکه بخواهد تو را مانیپلاسیون کند، در پی کسب اطلاعات باشد. این معیاری بسیار مهم در روند ارتباط است.

دقت کن که چطور به تو گوش می‌کند و دربارهٔ حرف‌هایت چه می‌گوید. ارتباط دوجانبه است.

قاعدهٔ ۲۱

تا در طلب گوهر کانی کانی — تا در هوس لقمهٔ نانی نانی
این نکتهٔ رمز اگر بدانی دانی — هرچیز که در جستن آنی آنی

در جست‌وجوی چه هستی، ای جان؟

اگر بدانی در جست‌وجوی چه هستی، پس می‌دانی که چه هستی.

به خاطر داشته باش که در این دنیا به‌دنبال هرچه باشی، او هم به‌دنبال توست. ارزش هر قدمی که در این راستا برمی‌داری، بسیار زیاد است. باور کن که بیهوده نیست. قبول می‌کنم که گاهی با جست‌وجو پیدا نمی‌شود، اما تو هم مطمئن باش که یابندگان همیشه در جست‌وجو بوده‌اند.

کسی نمی‌تواند چیزی که به‌دنبال آن هستی را حقیر بداند. حتی خود تو هم نمی‌توانی این کار را بکنی، زیرا چیزی که به‌دنبال آن هستی، درحقیقت خود تو هستی. خود تو هم نمی‌توانی خودت را نادیده بگیری.

مولانا در زندگی‌اش در جست‌وجوی چیزهای بسیاری بوده است. فیلسوف و اندیشمندی گران‌قدر است. او در عمر خود در جست‌وجوی علم بوده، در جست‌وجوی عشق، در جست‌وجوی هیچ، در جست‌وجوی آگاهی، در جست‌وجوی راه... به‌دنبال دوستی هم بوده است تا در این راه راهبر او باشد و افق دیدش را گسترش دهد. دوستی همدل که بتواند در این راه با او گفت‌وگو کند.

حتی گاهی داستان این جست‌وجو و طلب خود را در قالب ابیاتش نیز بیان کرده است:

«به صد صورت بدیدم خویشتن را / به هر صورت همی‌گفتم من آنم
همی‌گفتم مرا صد صورت آمد / و یا صورت نیم من بی‌نشانم
که صورت‌های دل چون میهمانند / که می‌آیند و من چون خانه‌بانم»

درواقع زمانی که از این جست‌وجو صحبت می‌کند، آگاهی عمیقی برای دل‌های بیدار ارائه می‌دهد؛ برای همین، آثار مولانا برای من بسیار ارزشمند هستند، زیرا همان‌طور که برخی از آگاهی‌هایی که می‌خواهد به مخاطب انتقال بدهد را آشکارا می‌گوید، گاهی نیز مفاهیم و آگاهی‌هایی را سربسته و در معنایی عمیق، در قالب مفاهیمی دیگر منتقل می‌کند. رمزگذاری می‌کند. همین‌گونه درمیان نمی‌گذارد. رویش را می‌پوشاند. اشعار او مملو از این رمزگذاری‌هاست. آگاهی‌هایی که نه برای هرکسی، بلکه برای کسانی که آمادگی پذیرشش را دارند روشن می‌شود. این‌ها آگاهی‌هایی هستند که مستلزم بلوغ، داشتن بینش، شهود، حساسیت و هوشیاری است. مولانا ترجیح داده است برخی از آموزه‌ها را در اختیار خوانندگان فعال و هوشیار خود قرار بدهد و این را با مهارتی ویژه در شعرسرایی خود ادغام کرده است. برای مثال، بیتی که پیش‌تر آن را با شما به اشتراک گذاشته‌ام را باهم بررسی کنیم و به آموزه‌های رمزگذاری‌شدهٔ مولانا نگاهی بیندازیم.

«به صد صورت بدیدم خویشتن را / به هر صورت همی‌گفتم من آنم
همی‌گفتم مرا صد صورت آمد / و یا صورت نیم من بی‌نشانم
که صورت‌های دل چون میهمانند / که می‌آیند و من چون خانه‌بانم»

Scanner App Lite

همسفر من! به نظر تو به چه کسی می‌توان گفت «دوست»؟
دوست به کسی اطلاق می‌شود که حال تو را بفهمد. دوست نه‌تنها کلام تو، بلکه سکوت تو را می‌فهمد. در این زندگی وقتی در مسیر خودت پیش می‌روی، گاهی احساس تنهایی خواهی کرد. حتی درمیان شلوغی‌ها حس خواهی کرد که تنها هستی. حتی ممکن است گاهی خیال کنی در این دنیا رهگذری مسکین و بی‌کس‌وکار هستی.

از این شکایت خواهی کرد که هیچ‌کس تو را آن‌گونه که هستی، کلیت تو را نمی‌بیند و نمی‌فهمد و متوجه تو نیست.

شاید در دلت آرزویی کنی؛ بگذاری و بروی؛ بخواهی ناگهان ناپدید شوی؛ دست از همه چیز بشویی و بروی تا یکی به‌دنبال تو بگردد و تو را پیدا کند؛ تو را ببیند؛ متوجه تو شود؛ تو را بفهمد. آرزوی این را خواهی داشت که کسی متوجه نبودن تو شود. نه‌اینکه بخواهی فراموش شوی، بلکه برای اینکه کشف شوی، دلت می‌خواهد در گوشه‌ای پنهان شوی. «ای‌کاش یکی بلافاصله متوجه نبودنم شود!» به‌دنبالت راه بیفتد، تلاش کند تو را از سوراخی که به آن پناه برده‌ای بیرون بکشد و ارزش تو را بفهمد. شاید وقتی این‌گونه بدون حرکت در گوشه‌ای نشسته‌ای، احساس بی‌ارزشی سراپای وجودت را بگیرد و با خودت فکر کنی که زنده بودنت چه معنایی دارد. همه چیز به نظرت تهی و بی‌معنا می‌شود؛ گویی همه چیز بد و درمقابل تو قرار دارد. دیگر شوق اینکه قدم از قدم برداری را نداری و امید و آرزویی در قلبت نخواهی داشت. در جایی قرار داری که انگار همه چیز برایت رنگ باخته و دنیا به آخر رسیده است.

حال‌آنکه آنجا همان جایی است که همه چیز شروع می‌شود. دقت کن! آنجا جایی است که تقدیر جدیدی برایت رقم خواهد خورد.

مولانا هم انسانی بود که در دل شلوغی‌ها احساس تنهایی می‌کرد. درظاهر دوروبرش پر از انسان بود که به او احترام می‌گذاشتند، اما کسی او را نمی‌فهمید؛ کسی حال او را متوجه نمی‌شد. آن‌ها فردی که در ذهنشان او را ایدئال می‌دانستند و الگوی خود کرده بودند را در صورت مولانا می‌دیدند.

مگر کسی هم در دل این ازدیاد وجود داشت که واقعاً او را درک کند؟

چه کسی بود که سکوت او را هم بشنود؟

چه کسی بود که نادیده‌های او را ببیند؟

کسی نبود!

اما او بازهم به جست‌وجوی خود ادامه می‌داد. به‌مرورزمان به چیزی که در جست‌وجوی آن بود، تبدیل شده بود. هم دوست، هم استاد، هم همراه، هم راهبر و هم خود راه!

مولانا این جست‌وجوی خود را این‌گونه بیان می‌کند:

«تشنگان گر آب جویند از جهان — آب جوید هم به عالم تشنگان»[1]

سپس دست تقدیر چه چیزی را رقم زد؟

جوینده یابنده شد!

از هزاران کیلومتر دورتر دوستی به قونیه آمد.

نام او شمس تبریزی بود.

دوستی شمس باعث درخشش مولانا همچون خورشید شد. دلیل نوشتن مثنوی‌اش شد. جانی که باعث شد او از عشق لبریز شود.

۱.تشنه می‌نالد که کو آب گوار — آب هم نالد که کو آن آب‌خوار

شمس به‌قدری مولانا را تغییر داده و از او حمایت کرده بود که مولانا تأثیر او را در این ابیات شرح می‌دهد:

«شمس و قمرم آمد سمع و بصرم آمد وان سیمبرم آمد وان کان زرم آمد
مستی سرم آمد نور نظرم آمد چیز دگر ار خواهی چیز دگرم آمد»

حالا خوب گوش کن، همسفرم! در زندگی‌ات از هرآنچه شکوه می‌کنی، بدان که چون در جست‌وجوی آن بوده‌ای، تو را یافته است؛ برای همین، دقت کن که در جست‌وجوی چه چیزی هستی، زیرا هرچیز که در جستن آنی، آنی.

اگر در جست‌وجوی عشق هستی، تو خود عشقی. اگر به‌دنبال دوست هستی، خودت دوستی. اگر در طلب علم هستی، خودت علم هستی. اگر به‌دنبال نشاط هستی، تو خود نشاطی. اگر در جست‌وجوی آرامش هستی، تو خود آرامشی. اگر به‌دنبال موفقیت هستی، تو خود موفقیت هستی.

ذهن و کلامت ممکن است برایت مانع بتراشد و بگوید: «حواست را جمع کن!» به دام مانیپلاسیون‌های ذهنت نیفت.

کسی که در جست‌وجوی موفقیت است، صبح‌ها با گله و شکایت سر کار نمی‌رود. اگر از کار کردن شکایت می‌کنی، درواقع در جست‌وجوی شکست هستی، پس کسی را مقصر ندان.

کسی که در جست‌وجوی عشق باشد، از انسان‌ها انتقاد نمی‌کند و آن‌ها را قضاوت نمی‌کند. اگر دست یاری‌ات را به‌سوی کسی دراز نمی‌کنی، خوش‌رویی‌ات را سخاوتمندانه به انسان‌ها ارائه نمی‌کنی، چیزی که در جست‌وجوی آن هستی، عشق نیست، بلکه تنهایی است. پس کسی را سرزنش نکن.

کسی که به‌دنبال دوست باشد، خودخواهی نمی‌کند و دروغ نمی‌گوید. اگر به کسی حس اطمینان نمی‌دهی و فقط به خودت فکر می‌کنی و هر لحظه نظرت را تغییر می‌دهی، به‌دنبال دوستی نیستی، بلکه به فکر دشمنی هستی. دیگران را سرزنش نکن.

یک لحظه به این فکر کن که آیا تو با خودت دوست می‌شدی؟ به خودت اعتماد کامل داشتی؟ با خودت به تفاهم می‌رسیدی؟ به خودت تکیه می‌کردی؟ به خودت وابسته می‌شدی؟ عمرت را صرف خودت می‌کردی؟

پاسخ‌هایی که می‌دهی، ادامهٔ مسیر را برایت به‌کلی تغییر خواهد داد. لطفاً با خودت صادق باش.

حواست به این باشد که در جست‌وجوی چه هستی.

نه مواردی که تظاهر می‌کنی در جست‌وجویشان هستی، بلکه چیزی که واقعاً به‌دنبالش هستی را ببین. به اعمال، افکار، ترجیحات، جهت‌گیری‌ها، صحبت‌ها، احساسات و قلبت نگاهی بینداز.

زیرا انسان فقط چیزی است که در جست‌وجوی آن است.

کلام آخر

همسفر عزیز من! بازهم به انتهای کتابی دیگر رسیدیم. در این زندگی، هر پایانی آبستن آغازی دیگر می‌شود. کسی چه می‌داند بار دیگر چه زمانی باهم برخورد خواهیم کرد! شاید به کمپ‌هایی که برگزار می‌کنیم بیایی، شاید در یک سمینار، شاید در یک ویدئوی یوتیوب یا شاید در کتابی جدید دوباره راهمان باهم یکی شود.

هرجا و به هر طریقی که به هم بربخوریم، من با هیجان در انتظار آن روز هستم.

در پایان کتاب دلم می‌خواهد شعری برایتان بنویسم. شاید روحم می‌خواهد بیست‌ویک قاعده را در قالب شعری به پایان برساند. مانع این جوشش درونی نخواهم شد؛ برای همین، به‌عنوان حسن ختام یک شعر به تو هدیه می‌کنم.

مراقب خودت باش!

«می‌گویند درد به انسان راه را نشان می‌دهد[1]،
درد زندگی را به آدمی نشان می‌دهد،
واقعاً کسی که درد را تجربه نکند،
کسی که طعم یأس را نچشد،
بگو چه چیزی می‌داند از شادی؟

۱. درد همیشه راه را نشان می‌دهد نام کتابی است از هاکان منگوچ که توسط انتشارت نسل نواندیش منتشر شده است.

کسی که در تاریکی نبوده، می‌فهمد معنای روشنایی؟
مگر معنا نمی‌یابد شب از روز؟
اگر پایان هست، آغاز هم وجود دارد.
حماقت است زندگی را در خطی مستقیم حفظ کردن.
زندگی با پستی و بلندی‌هایش زیباست.

هنر این است که با تمام زمین خوردن‌ها،
دوباره برخیزی.
نه با زمین نخوردن،
بلکه با هر بار بلند شدن می‌توانی برنده شوی!
نه وقتی از دست بدهی،
وقتی چیزی را رها کنی، می‌بازی.
این را مدام به خاطر بسپار!

گوش‌هایت سخن‌های نو و صداهای تازه بشنود.
از شنیدن صداهای یکسان خسته نشده‌ای؟
یا از انجام کارهای تکراری؟
همان‌طور که مولانا گفته، وقت تجربیات جدید است.

تازگی، ناشناخته است، اما زیباست.
قطعیت مطمئن است، اما نازیباست.
کشتی‌ها هم در ساحل امن هستند،
اما برای رفتن به اقیانوس ساخته شده‌اند.

بودن در اطمینان ما را می‌کشد.
تغییر نیافتن ما را نازیبا می‌سازد.
از ساحل دور شو تا می‌توانی.
من تازه‌ای در درونمان جوانه می‌زند.

به راه بیفت، نه برای فرار از زندگی،
که برای از دست ندادن زندگی.
یا تو راه را می‌یابی،
یا راه تو را.
فراموش نکن!»

پایان

Anahita